Jeffrey E. Young • Janet S. Klosko

HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN

19. basım

daha **cesur,**
üretken ve **doyumlu**
bir hayat için gerekli araçlar

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi 5

psikonet
...çünkü bilgi özgürlüktür

Hayatı Yeniden Keşfedin

Bir 'Şema'nın İçinde mi Takılıp Kaldınız?

İlişki yaşamak için bencil ve soğuk olan kişilere mi kapılıyorsunuz?

Sizi reddedeceklerini düşündüğünüz için gerçekten kim olduğunuzu insanlara göstermekten korkuyor musunuz?

Çevrenizdeki insanlara kıyasla kendinizi yetersiz mi hissediyorsunuz?

En iyisini yapmaya çalıştığınız için rahatlama ve eğlenceden mi fedakârlık ediyorsunuz?

Birleşik Devletler'in öncü psikologlarından olan bu iki kişinin, hayatınızı değiştirecek devrim niteliğindeki heyecanlı tekniklerle kendinizi bu yıkıcı 'şemalar'dan nasıl kurtaracağınızı size göstermesine izin verin.

Jeffrey E. Young, Ph.D. • Janet S. Klosko, Ph.D.

Hayatı Yeniden Keşfedin

Daha Cesur, Üretken ve Doyumlu bir Hayat için Gerekli Araçlar

Çevirenler:
Sandy Kohen ve Diana Güler

Editörler:
H. Alp Karaosmanoğlu
Esra Tuncer

psikonet

Hayatı Yeniden Keşfedin – Daha cesur, üretken ve doyumlu
bir hayat için gerekli araçlar
Reinventing Your Life – The breakthrough program to end
negative behavior ... and feel great again

Türkçesi: Sandy Kohen (Klinik Psikolog), Diana Güler (Psikolog)
Editörler: Dr. H. Alp Karaosmanoğlu (Psikiyatrist), Esra Tuncer (Klinik Psikolog)
Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı
1. Basım: Aralık 2011
19. Basım: Nisan 2019
ISBN: 978-975-98937-4-3

Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13A Esenyurt - İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ
Meşrutiyet Mahallesi Vali Konağı Caddesi
Çam Apt. No: 161/8 Şişli/İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

Koşulsuz olarak beni seven ve destekleyen
***Manny**'e, **Ethel**'e ve **Hannes**'e*
JEFFREY YOUNG

Bu kitabı yazmak için bana alan sağlayan
*anneme, babama, **Michael**'e ve **Molly**'e*
JANET KLOSKO

İçindekiler

Teşekkür

'*Hayatı Yeniden Keşfedin*'in özel bir anlamı var. Bu kitap, ikimiz için yıllar içindeki kişisel ve profesyonel gelişimin sonucunu yansıtmaktadır. Bu nedenle, geçmişte veya şimdide bizim gelişimimize bir şekilde katkıda bulunmuş olan, teşekkür etmemiz gereken birçok kişi var.

Dan ve Tara Goleman'a, rehberliği, inancı, öğütleri, nazik dürtmeleri ve tabii ki arkadaşlıkları olmasa bu kadar büyük bir projenin altından kalkamazdık; Arthur Weinberg'e, şema odaklı modeli geliştirdiğimiz yıllar içindeki önerileri ve cesaretlendirmeleri için; William Zangwill'e paha biçilmez şeytanın avukatı rolü ve eleştirileri ile fikirlerimizi keskinleştirmemiz ve arıtmamız için bize esin verdiği için; David Bricker'a psikoterapideki yeni yaklaşımlara olan ilgisi ile bize ele almamız gereken taze bakış açıları sunduğu için; Cathy Flanagan'a Merkezi yürüttüğü, zeki yorumları ve sıcaklığı için; Bill Sanderson'a New York Bilişsel Terapi Merkezi'nde Eğitim Müdürü ve Long Island Bilişsel Terapi Merkezi'nde Eğitim Yardımcı Müdürü rolü için; Marty Sloane'ye, Richard Sackett'a, Jayne Rygh'a ve New York'taki bütün diğer arkadaşlarımıza ve meslektaşlarımıza, bu yaklaşımın gelişiminde katkıda bulundukları için; ve editörlerimiz Deb Brody ve Alexia Dorszynksi'ye kitaba biçimini ve tonunu vermemize yardımcı oldukları için ve bu kitabı mümkün kılan menajerimiz Pam Bernstein'a teşekkür borçluyuz.

J.Y. ve J.K.

Kişisel teşekkürüme, gelişimimde önemli rol oynayan başka birkaç kişiyi daha eklemek istiyorum. Janet Klosko'ya bu işbirliğini çok besleyici ve verimli kıldığı için. Birlikte çalışmak için daha iyi bir kişiyi "keşfedemezdim"; Will Swift'e, tıpkı babam gibi bana tam bir güveni olduğu için, hatta benim kendimden emin olmadığım zamanlarda bile – fikirlerimi kaydetmeme yardımcı olduğun için ve geçtiğimiz sekiz yıl boyunca bana önemli geri bildirimler sağladığın için teşekkür ederim; Aaron (Tim) Beck'e, klinik erdemi ile etkili zekası, kişisel ve profesyonel sorunlara ampirik yaklaşımı ile benim mentorum olduğu için. Lisansüstü eğitimimdeki danışmanlarım Peter Kuriloff ve Arthur Dole'e arkadaşlıkları ve bana olan güvenleri ve henüz daha tam kabul görmemişken bilişsel terapiye eğilmem için bana serbestlik tanıma konusunda yeterince açık oldukları için, Candice'e bana katlandığı ve başa çıkamadığım sorumluluğun büyük çoğunluğu üstlenmeye kendini adadığı için; Richard ve Diane Wattenmaker'a, Bob Spitzer'a, Janet Williams'a, Gene D'Aquili ve muhtemelen farkında olmadan bir katkıda bulunan birçok diğer kişiye.

Kişisel olarak ne yaşadığımdan bağımsız olarak, beni öven, güven veren ve kabul eden bir ailem olduğu için hayat boyu çok şanslıydım. Bütün tuhaflıklarımı kabul ettikleri için, annem babam, büyükannem ve babam, erkek kardeşim Stephen, kız kardeşim Debra ve geniş ailemin diğer üyelerine teşekkür etmek istiyorum. Benden daha az şanslı olan danışanlarımla çalışırken böyle bir desteği takdir etmem gerektiğini öğrendim. (J.Y.)

Bugün psikolog olmama yardım eden herkese teşekkür etmek istiyorum. Bana bildiğim en iyi terapi biçimini verdiği ve örnek bir model oluşturduğu için Jeff Young'a teşekkür etmekle başlamak istiyorum. "Profesyonel " kelimesinin anlamını bana öğrettiği ve yeteneklerimi beslemem konusunda beni cesaretlendirdiği için mentorum David Barlow'a teşekkür ederim. New York City'deki süpervizorlarım Will Swift, Ann De Lancey, Mike Burkhardt ve bana yoldaş olan stajyerlerime, Brown Üniversitesi'ndeki ve SUNY at Albany'deki diğer danışmanlarıma teşekkür etmek istiyorum – Jerry Cerny, Rick Heimberg, John Wapner, Glen Conrad, Robin Tassinari, Jim Mancuso, Robert Boice, Bill Simmons, Alan Cohen, sıcak, destekleyici sınıf arkadaşlarım ve diğerleri. En son olarak, bana verdikleri her şey için ailemin diğer bireylerine ve yakın arkadaşlarıma teşekkür ederim. (J.K.)

Yazarlar hakkında

Jeffrey E. Young (Ph.D.), New York ve Fairfield Country'deki (Connecticut) Bilişsel Terapi Merkezlerinin kurucusu ve yöneticisidir. Aynı zamanda Columbia Üniversitesi'nde Psikiyatri Bölümü'nde öğretim üyesidir. Dr. Young bilişsel terapi üzerine uluslararası tanınan bir konuşmacıdır. Wilton, Connecticut'ta yaşamını sürdürüyor.

Janet S. Klosko (Ph.D.), özel çalıştığı Kingston, New York ile müdür yardımcısı olduğu Long Island Bilişsel Terapi Merkezi'nin bulunduğu Great Neck - New York arasında gidip gelmektedir.

Önsöz

Aaron Beck (M.D.)

Jeffrey Young ve Janet Klosko'nun, kişilik sorunlarının zor konuları ile, bilişsel terapinin ilkeleri ve tekniklerinden yararlanarak uğraşmalarından çok memnunum. Bu yazarlar, hem ilişkilerde hem iş hayatında anlamlı değişimler yapmak için gereken güçlü aletler geliştirip toplumun erişebileceği duruma getirerek öncü bir iş yapmışlardır.

Kişilik bozuklukları, danışanlara aşırı bir mutsuzluk getiren, kendi kendini yıkıcı hayat boyu süren örüntülerdir. Kişilik bozukluğu olan insanların yaşamakla ilgili uzun vadeli sorunları vardır ve buna depresyon ve kaygı semptomları da eklenir. Yakın ilişkilerinde genellikle mutsuzdurlar ve kronik olarak kariyerlerinde yapabileceklerinin altında bir başarı gösterirler. Hayatın genel niteliği, onların arzuladığının altındadır.

Bilişsel terapi bu zor ve kronik örüntülerin zorluğunun üstesinden gelebilmek için genişliyor. Kişilik sorunlarının tedavisinde, biz sadece semptom kümelerinde değil –depresyon, kaygı, panik atak, bağımlılık, yeme bozuklukları, cinsel sorunlar ve insomnia– ama ayrıca altta yatan şemalara ve kontrol edici inançlara da değiniyoruz. Hastaların çoğu terapiye bu temel şemaların semptom şeklinde yansıması ile gelir. Tedavide bu şemalara yönlenmenin, danışanın hayatındaki birçok alana yansıyacak yararlı etkileri olabilir.

Bilişsel terapistler, şema seviyesindeki olayların belirli işaretlerini bulmuşlardır. İlki, danışanın bir sorundan bahsedip şöyle demesidir: "Her zaman böyleydim. Her zaman bu sorunum vardı." Sorun, o kişiye "doğal" gelir. İkinci olarak, danışan seans içinde terapist ile kararlaştırdıkları ödevleri yapamaz. Bu "takılıp kalmış" olmanın getirdiği bir şeydir. Hasta hem değişmek ister, hem de değişime direnç gösterir. Üçüncü olarak, danışan kendisinin başka insanlar üzerinde olan etkisini göremez. Kendi kendine zarar verici davranışlarda içgörü eksikliği vardır.

Şemaların değiştirilmesi zordur. Şemalar bilişsel, duygusal ve davranışsal ögeler ile desteklenir ve terapide bütün bu ögeler ele alınmalıdır. Bir veya iki alandaki değişim işe yaramayacaktır.

Hayatı Yeniden Keşfedin, bu kronik ve kendi kendine zarar verici kişilik örüntülerinin 11 tanesini ele alıyor. Bu kitap çok karmaşık olan bir materyali alıp, basit ve anlaşılır bir duruma getirmektedir. Okuyucular kolayca şema fikrini anlayacak ve kendilerinde olan şemalar ile özdeşleştirebilecektir. Materyal olarak gerçek klinik deneyimlerden alınmış olguların kullanımı, okuyucuların kişisel bir şekilde o şema ile kendini ilişkilendirmesine yardımcı olacaktır. Yazarların bu kitapta bahsettiği teknikler değişim getirecek güçlü tekniklerdir. Yaklaşımları kapsayıcıdır. Bilişsel terapinin pratik ve sorun çözme odağını koruyarak bilişsel, davranışçı, psikanalitik ve yaşantısal terapilerden yararlanmaktadırlar.

Hayatı Yeniden Keşfedin acı veren, hayat boyu süren sorunlarımızın üstesinden gelmek için pratik teknikler sunmaktadır. Ve ayrıca, bu kitap yazarlarının hassasiyet, şefkat ve klinik görüşlerini yansıtıyor.

Giriş

Niçin bir tane daha kendine yardım kitabı?

'*Hayatı Yeniden Keşfedin*'de kendilik gelişimi için şu anda mevcut olan kitaplar arasında önemli bir boşluğu kapadığına inanıyoruz. Birçok iyi olan kendine yardım kitabı vardır, tıpkı birçok iyi olan terapi yaklaşımları olduğu gibi. Fakat, bunların birçoğu kısıtlıdır. Bazı kitaplar bağımlılık, depresyon, atılgan olmama veya işlevsel olmayan eş seçimleri gibi sadece bir tane belirli sorun ile uğraşır. Bazı kitaplar birçok sorun ile uğraşır ama değişim için içimdeki çocuk çalışması, çift alıştırmaları veya bilişsel davranışçı teknikler gibi tek bir araç kullanır. Diğer kitaplar kayıp gibi evrensel bir sorunu tanımlamada çok iyi iş çıkarırlar ve esin vericidirler ama değişim için sundukları çözümler o kadar belirsizdir ki, değişim için esinlensek bile değişimi nasıl gerçekleştireceğimizi bilemeyiz.

'*Hayatı Yeniden Keşfedin*'de Janet Klosko ve ben, temel hayat örüntülerini değiştirmek için yeni bir terapiyi sizinle paylaşıyoruz. Şema Terapi bizim pratiğimizde her gün karşılaştığımız en yıkıcı 11 soruna yöneliktir. Bu şemaları değiştirmenize yardımcı olabilmek için birkaç farklı terapinin tekniklerini birleştirdik. Sonuç olarak, bu kitap, sizin hayat boyu süren çeşitli sorunlara, okuduğunuz diğer kitaplara göre daha derinlemesine ve kapsamlı olarak yaklaşmanızı sağlayacaktır.

Bu kitap kişisel gelişim ve değişim hakkında olduğuna göre beni Şema Terapi'yi geliştirmeye yönlendiren yolu biraz anlatmak isterim. Benim terapist olarak gelişimim pek çok açıdan, bu kitapta anlattığımız kişisel keşfin yolculuğuna benzemektedir.

Bu yolculuk, ben 1975 yılında Pennsylvania Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisiyken başladı. Philadelphia'da devlete ait bir ruh sağlığı merkezinde stajyer olarak terapi yaptığım ilk deneyimlerimi hatırlıyorum. Rogerian terapiyi öğreniyordum. Yönlendirici olmayan bir yaklaşım. Birçok kez engellendiğimi hissettiğimi hatırlıyorum. Hastalar ciddi hayat sorunları ile bana gelirlerdi. Çok güçlü duygular ifade ederlerdi ve bana dinlemem, danışanın söylediklerini aynalamam ve netleştirmem öğretilmişti. Bu şekilde danışanların kendisi kendi çözümlerini bulabileceklerdi. Tabii ki sorun, danışanların genellikle bu çözümleri bulamamasıydı. Veya eğer kendi çözümlerini bulsalar bile terapi sonuçlandığı zaman bile kendimi aşırı derecede hüsrana uğramış hissediyordum. Rogerian terapi benim mizacıma ve doğal eğilimlerime uymuyordu. Muhtemelen çok sabırsızdım, çünkü ilerlemeyi ve değişimi daha çabuk görmek istiyordum. Ciddi bir sorunun olduğu durumlarda, çaresiz bir şekilde oturup bu durumu düzeltmeden izlemek zorunda kalırsam, kendimi engellenmiş hissediyordum.

Kısa bir zaman içinde, hızlı ve somut bir şekilde davranış değişimini vurgulayan davranışçı terapi hakkında okumaya başladım. Büyük bir rahatlama hissettim. Pasif olmak yerine danışanlarımla aktif olabilecek ve onlara tavsiyelerde bulunabilecektim. Davranışçı terapi niçin danışanların belirli sorunlar yaşadıklarını ve tam olarak hangi tekniklerin kullanılabileceğini anlatan çok iyi bir taslak sunuyordu. Tıpkı bir yemek kitabı veya kullanım kılavuzu gibiydi. İlk başta öğrendiğim belirsiz yaklaşıma göre davranışçı model bana çok çekici gelmişti. Hızlı ve kısa süreli değişime yönelmişti.

Birkaç yıldan sonra, davranışçı terapi ile de ilgili gözüm açıldı. Davranışçı terapinin çok dar bir şekilde insanların sadece ne yaptıklarına

odaklandığını ve düşünce ve duygularımızı yok saymada çok ileriye gittiğini hissetmeye başladım. Hastaların içsel dünyalarının zenginliğini özlemeye başlamıştım. O noktada, Dr. Aaron Beck'in kitabı *'Cognitive Therapy and the Emotional Disorders'ı* (Bilişsel Terapi ve Duygudurum Bozuklukları) okumaya başladım ve yeniden heyecanlandım. Beck, davranışçı terapinin pratikliğini ve direkt olmasını, danışanların düşünce ve inançlarının zenginliği ile birleştiriyordu.

1979 yılında lisansüstü programdan mezun olduktan sonra, Dr. Beck ile bilişsel terapiyi çalışmaya başladım. Hastalara düşüncelerinin nasıl çarpıtılmış olduğunu gösterip onlara daha işlevsel alternatifler sunmayı çok seviyordum. Ayrıca sorunlu davranışları gösterip günlük durumları ele almada yeni yollar anlatmaktan hoşlanıyordum. Hastalar dramatik bir şekilde değişmeye başladı; depresyonları kalktı ve anksiyete semptomları gitti. Ayrıca bilişsel terapinin tekniklerinin kendi kişisel hayatımda da aşırı değerli olduğunu hissettim. Bilişsel terapi kelimesini diğer profesyonellere Birleşik Devletler ve Avrupa'daki konuşmalar ve seminerlerle yaymaya başladım.

Birkaç yıl sonra Philadelphia'da kendi klinik çalışmalarıma başladım. Birçok danışan ile dramatik sonuçlar elde etmeye devam ettim. Özellikle de depresyon ve anksiyete gibi belirli semptomları olan kişilerle. Maalesef, zaman ilerledikçe bu terapiye cevap vermeyen ya da çok az bir ilerleme gösteren danışanların kaydı artmaya başladı. Bu danışanların ortak ne gibi özellikleri olduğunu oturup düşünmeye karar verdim. Ayrıca bilişsel terapist olan diğer meslektaşlarımdan da kendi dirençli danışanlarını anlatmalarını istedim. Onların terapideki başarısızlıkları da benimki ile benzer nedenlerden miydi, onu görmek istedim.

Zor danışanlar ile tedaviye çabuk cevap veren danışanları ayırmaya çalışırken bulduğum şey benim için bir aydınlanmaydı. En zor danışanların daha az şiddetli semptomları vardı; genel olarak onlar daha az depresif veya kaygılılardı. Sorunlarının çoğu yakınlık ile ilgiliydi. Bu

danışanların yetersiz ilişki örüntüleri vardı. Bu dirençli danışanların birçoğunun hayatları boyunca bu sorunları vardı. Terapiye, boşanma veya bir ebeveynin ölümü gibi tek bir yaşam krizinden ötürü gelmiyorlardı. Bütün bu danışanların özyıkıcı hayat örüntüleri vardı.

Sonrasında, bu zor danışanlardaki ortak temaların veya örüntülerin listesini çıkarmaya karar verdim. Bu benim ilk şema listem oldu. Bu listede '*Hayatı Yeniden Keşfedin*'de tanımlanan 11 örüntüden sadece birkaçı vardı. Derin kusurluluk duyguları, içine işleyen izolasyon ve yalnızlık hisleri, başka insanların ihtiyaçları için kendi ihtiyaçlarını feda etme eğilimi ve başkalarına olan sağlıksız bağımlılık veya başkalarına bel bağlama bu şemalara birkaç örnektir. Daha önceki tedavilere yanıt vermeyen danışanlarla çalışırken bu şemalar benim için çok değerli olmuşlardır. Bu şemaların listesini geliştirirken, danışanların sorunlarını bu şekilde daha idare edilebilir parçalara ayırabildiğimi gördüm. Ayrıca da her sorun veya örüntüyü çözmek için farklı stratejiler geliştirebildim.

Geriye dönüp bakarsam, benim geniş tema ve örüntü arayışlarım kendi kişiliğimle hep tutarlı olmuştur. Her zaman hayatımın değişik taraflarını belirli bir sıra ve öngörülebilirlik hissi ile birlikte düzenli bir bütünün parçası olarak görmeyi istemişimdir. Bu genel tema veya örüntüleri seçip çıkararak kendi hayatımın üzerindeki kontrolümü sağlayabileceğimi her zaman hissetmişimdir. Üniversitede okurken arkadaşlıklarımı, onlara ne kadar güvenebileceğime göre kategorize ettiğimi hatırlıyorum.

Terapist olarak kendi gelişimimdeki bir diğer etken elemek veya eleştirmek yerine, birleştirme ve harmanlamaya karşı olan artan arzumdur. Birçok terapist bir yaklaşım seçip bütün sadakatlilikleri ile onu uygulamak zorunda olduklarını hissederler. İşte bu yüzden katı Geştalt terapistleri, aile terapistleri, Freudyen terapistler ve davranışçı terapistler vardır. Birkaç terapinin en iyi özelliklerini birleştirmenin tek bir yaklaşım uygulamaktan çok daha etkili olduğuna inanmaya başla-

dım. Psikanalitik, deneysel, bilişsel, farmakolojik ve davranışçı yaklaşımlar çok değerlidir ama her birinin tek başına uygulandığı zaman anlamlı derecede kısıtlı kaldıkları noktalar vardır.

Diğer bir yandan, birçok farklı tekniği gelişigüzel bir şekilde belirli bir çerçeve altına toplamadan birleştirmeye de karşıyım. O 11 şemanın, birleştirici çerçeveyi sağladığına ve bu şemalarla savaşmak için bir cephanelik gibi birkaç yaklaşımdan farklı tekniklerin kullanılabileceğine inanıyorum. Daha ötesi, bundan sonraki bölümlerde anlatıldığı gibi bu şemalar sizin hayatınızın gidişatı üzerine bir süreklilik hissi sağlar. Geçmiş ve şimdi tutarlı bir bütünün parçası gibi gözükebilir. Her şemanın çocukluktan gelen anlaşılabilir bir kökeni vardır ve sezgisel olarak bize doğru gelir. Örneğin, kendi ebeveynimizin ne kadar cezalandırıcı ve talepkâr olduğunu kavradıktan sonra kendimizin niçin kritik olan eşlere doğru yöneldiğimizi, hata yaptığımızda kendimiz hakkında niçin kötü düşündüğümüzü anlayabiliriz.

Umarım '*Hayatı Yeniden Keşfedin*' hepimizin karşılaştığı geniş kapsamlı, derin olarak hissedilen hayat sorunları ile etraflıca uğraşan bir kitap ihtiyacını karşılar. Ayrıca umarım bu kitap size örüntülerin nasıl geliştiğini ve her bir şema için size yararlı olabilecek birçok farklı psikolojik yaklaşımdan alınmış güçlü çözümleri anlamanız için yararlı bir çerçeve sağlar.

Jeffrey Young,

Eylül 1992

1

Şemalar

- Sürekli size soğuk davranan kişilerle mi ilişkiler yaşıyorsunuz? En yakın hissettiğiniz kişilerin bile sizi umursamadığını ya da yeterince anlamadığını mı düşünüyorsunuz?
- Aslında bir şekilde kusurlu olduğunuzu ve sizi gerçekten tanıyan birinin sizi sevip kabullenmesinin olasılıklı olmadığını mı düşünüyorsunuz?
- Başkalarının ihtiyaçlarını kendinizinkilerden önde mi tutuyorsunuz? Böylece ihtiyaçlarınız hiç karşılanmıyor mu – hatta ihtiyaçlarınızın neler olduğunu bile bilmiyor musunuz?
- Başınıza korkunç bir şey geleceğinden – basit bir boğaz ağrısının bile ciddi bir hastalığın belirtisi olabileceğinden mi korkuyorsunuz?
- Çevrenizden ne kadar takdir ve onay alırsanız alın, hâlâ bunu aslında hak etmediğinizi düşünüyor ve kendinizi mutsuz mu hissediyorsunuz?

Biz bu kalıplara "şema" diyoruz. Bu kitapta, en yaygın 11 şemayı tanımlayıp, onları nasıl tanıyacağınızı, kökenlerini nasıl anlayacağınızı ve onları nasıl değiştireceğinizi göstereceğiz.

Şema, çocukluktan başlayan ve yaşam boyunca sürekli tekrar eden bir kalıptır. Bize ailemiz ya da diğer çocuklar tarafından yapılan bir şeyle başlamıştır. Terk edilmiş, eleştirilmiş, aşırı korunmuş, istismar edilmiş, yok sayılmış ya da yoksun bırakılmışızdır – bir şekilde zarar görmüşüzdür. Sonunda şema hayatımızın bir parçası olur. Büyüdüğümüz evden ayrıldıktan yıllar sonra bile, bize kötü davranılan, ihmal edildiğimiz, aşağılandığımız ya da kontrol edildiğimiz ve istediğimiz hedeflere bir türlü ulaşamadığımız durumlar yaratmaya devam ederiz.

Şemalar düşünce, duygu, davranış ve ilişki kurma biçimlerimizi etkilerler. Öfke, üzüntü ve kaygı gibi bazı güçlü duyguları tetiklerler. Sosyal statü, ideal bir evlilik, yakınlarımızın takdiri, meslekte başarı dahil her şeye sahipmişiz gibi görünsek de, hayattan tat almayı ve başarılarımıza sevinmeyi beceremeyiz.

JED: 39 YAŞINDA ÇOK BAŞARILI BİR BORSACI. KADINLARIN GÖNÜLLERİNİ FETHEDİYOR, AMA GERÇEKTEN BAĞLANMIYOR. JED DUYGUSAL YOKSUNLUK YAŞAM TUZAĞINA DÜŞMÜŞ.

Şema kavramını geliştirmeye başladığımız zamanlarda, Jed adında ilginç bir danışanla çalışmaya başlamıştık. Jed'in sorunları yaşam tuzaklarının kendini-yıkıcı doğasını çok açıkça gösteriyor.

Jed, hiçbirinin onu tatmin etmediğini söyleyerek bir kadından diğerine koşuyor. Sonunda hepsi onu hayal kırıklığına uğratıyor. Cinsellikle onun aklını başından alan kadınlarla yakınlaşır gibi olsa da, bu ilişkiler hiçbir zaman uzun sürmüyor.

Jed, kadınlara bağlanmıyor. Onları fethediyor. İlgisini kaybettiği kısım ise tam olarak "kazandığı" nokta. Kadınlar ona âşık olmaya başlıyor.

JED: *Bir kadının bana yapışmaya başlamasından nefret ediyorum. Özellikle toplu yerlerde üstüme geldiğinde oradan kaçmak istiyorum.*

Jed yalnızlıkla boğuşuyor. Kendisini boş ve bıkkın hissediyor. İçinde koca bir delik varmış gibi, sürekli onu doldurabilecek kadınları arıyor. Jed, bu kadını asla bulamayacağına inanıyor. Her zaman yalnız olduğunu ve olacağını hissediyor.

Bir çocuk olarak da Jed bu acı verici yalnızlığı hissetmişti. Babasını hiç tanımıyordu. Annesi ise uzak ve soğuktu. Her ikisi de duygusal ihtiyaçlarını karşılamamışlardı. Duygusal olarak yoksun büyümüştü ve bir yetişkin olarak da bu kopukluk durumunu yaratmaya devam ediyordu.

Jed bu kalıbı yıllarca terapistlerle devam ettirdi. Birinden diğerine atlıyordu. Her terapist başta onun için umut kaynağı oluyor, ama sonunda hayal kırıklığına uğratıyordu. Terapistlerine de gerçekte hiç bağlanmadı. Her zaman terapiyi sonlandıracak affedilmez bir hata bulabiliyordu beyni. Her terapi deneyimi hayatının değişmediğini doğruluyor ve o kendini daha da yalnız hissediyordu.

Jed'in terapistlerinin çoğu sıcak ve empatikti. Sorun burada değildi. Sorun, Jed'in ona çok uzak ve yabancı gelen yakınlıktan kaçmak için bahaneler bulmasındaydı. Terapistin duygusal desteği gerekliydi, ama yeterli değildi. Terapistler, onun kendini-yıkıcı kalıplarını yeterince sık ya da güçlü bir şekilde yüzleştirmemişlerdi. Jed'in Duygusal Yoksunluk şemasından kurtulması, tanıştığı kadınlara kusur bulmaktan vazgeçmesi ve insanlara yakınlaşma konusundaki rahatsızlığı ile başa çıkması ile mümkün olacaktı.

Jed sonunda tedavi için bize geldi ve biz de kendini her gösterdiğinde şemasına meydan okuyarak saldırmaya başladık. Buz gibi soğuk ebeveynine bakıldığında, biriyle yakınlaşmasının ne kadar rahatsızlık verici olduğunu gerçekten anladığımızı ona gösterebilmek önemliydi. Wendy'nin güzel olmadığı, Isabel'in yeterince zeki olmadığı, Melis-

sa'nın doğru kadın olmadığı konusunda ısrar ettiğinde, onun, şema yaşantısına girdiğini ve yakınlık duymaktan kaçınmak için kusurlar bulduğunu göstermeye çalıştık. Bu empatik yüzleştirmenin birinci yılında –duygusal destek ve yüzleştirmeyi dengeleyerek– oldukça ilerleme sağladık. Şimdi, sıcak ve sevgi dolu bir kadın olan Nicole ile nişanlı.

JED: *Önceki terapistlerim gerçekten anlayışlıydılar. Çocukluğuma yönelik içgörüm çok arttı. Ama hiçbiri beni değişime yönlendirmedi. Eski, tanıdık kalıplarıma dönüveriyordum. Bu yaklaşım farklıydı.*

Sonunda bir ilişkinin yürümesi için sorumluluk aldım. Nicole ile ilişkimin de başarısız olmasını istemiyordum, bunu kaldıramayacağımı hissettim. Nicole'ün mükemmel olmadığını görmeme rağmen, ya biriyle bağlanacak ya da sonsuza kadar kendimi yalnızlığa mahkum edecektim.

Şema yaklaşımı, kendimizle sonsuza kadar yüzleşmeyi içerir. Size, hayatınız boyunca kendilerini her gösterdiğinde şemalarınızı yakalamayı ve üzerinizdeki etkilerini kaybedinceye kadar onları nasıl püskürteceğinizi göstereceğiz.

HEATHER: ONU FELÇ EDEN KORKULARI YÜZÜNDEN EVE KAPANIP KALMIŞ, ÇOK YÜKSEK POTANSİYELİ OLAN BİR KADIN. KAYGISININ TEDAVİSİ İÇİN ATİVAN ALIYOR OLSA DA, HÂLÂ DAYANIKSIZLIK ŞEMASI İLE BOĞUŞUYOR.

Bir açıdan, Heather'ın hayatı yok; herhangi bir şey yapmaktan çok korkuyor. Hayat tehlikelerle dolu. Evde, "güvenli" yerde kalmayı tercih ediyor.

HEATHER: *Biliyorum, şehirde yapılacak çok şey var. Sinemayı, güzel restoranları, arkadaşlarımı görmeyi seviyorum. Ama benim için çok fazla. Eğlenmiyorum. Her an korkunç bir şey olacakmış gibi endişeliyim.*

Heather, trafik kazalarından, köprülerin yıkılmasından, kapkaçtan, AIDS gibi bir hastalığa yakalanmaktan ve çok fazla para harcamaktan endişe ediyor. Şehre gitmenin onun için eğlenceli olmadığını öğrenmek hiç de şaşırtıcı olmadı.

Eşi Walt ona çok kızgın. Dışarıya çıkmak ve hayata katılmak istiyor. Walt haklı olarak, yoksun bırakılmaktan şikayetçi; dolayısıyla artık Heather olmadan bir şeyler yapıyor.

Heather'ın ailesi fazlasıyla koruyucu davranmıştı. Anne babası Nazi soykırımından kurtulduktan sonra çocukluklarının çoğunu toplama kamplarında geçirmişlerdi. Daha sonraları Heather doğduğunda, kendi tanımlamasına göre ona bir porselen bebek gibi davranmışlardı. Sürekli onu gelebilecek (ancak pek de yüksek olasılıklı görünmeyen) tehlikelere karşı uyarmışlardı: Zatürree olabilirdi, metroda mahsur kalabilirdi, boğulabilir ya da bir yangında ölebilirdi. Zamanının çoğunu, güvenliğini garantilemeye çalışan acı verici bir kaygıyla geçirmesi oldukça anlaşılırdı. Bu sırada, hayatında zevkli olabilecek her şey yok olup gidiyordu.

Bize gelmeden önceki üç yılda Heather, çeşitli kaygı giderici ilaçlar denemişti (ilaç, kaygı için kullanılan en yaygın tedavidir). En son gittiği psikiyatrist Ativan yazmıştı. Her gün ilacı alıyordu ve bu onu oldukça rahatlatmıştı. Daha iyi, daha az kaygılı hissediyordu. Hayat daha güzeldi. İlacın elinin altında olduğunu bilmek, onun durumla daha iyi başa çıkabilmesini sağlamıştı. Buna rağmen, evden çıkmaktan kaçınıyordu. Eşi, ilacın onu sadece evde daha mutlu yapmaya yaradığından şikayetçiydi.

Diğer bir önemli sorun, Heather'ın Ativan'a bağımlı olduğunu hissetmesiydi.

HEATHER: *Kendimi, hayatımın geri kalanında bu ilaca mahkum olacakmışım gibi hissediyorum. Bırakma fikri beni çıldırtıyor. Tekrar her şeyden korktuğum günlere dönmek istemiyorum.*

Gerginlik verici durumlarla başarılı bir şekilde başa çıktığında bile bunu ilaca yoruyordu. Bir kontrol duygusu, kendi başa çıkabilme becerisinin olduğu inancını oluşturamıyordu (Bu nedenle, kaygı bozukluklarında, ilaç bırakıldığında hastalık nükseder.)

Heather, şemasının terapisinde hızlı bir gelişim gösterdi. Bir yıl içinde yaşam kalitesi arttı. Yavaş yavaş daha fazla kaygı uyandırıcı ortamlara girmeye başladı. Seyahat edebiliyor, arkadaşlarını görebiliyor, sinemaya gidebiliyordu. Son olarak metro ile gidip geldiği yarım günlük bir işe girmişti.

Tedavisinin bir parçası olarak, Heather'a kötü şeylerin olma olasılığını değerlendirme becerisi kazandırdık. Zararsız durumlarda bile felaket olasılığını, kendi zayıflığını ve incinebilirliğini ne kadar abarttığını sürekli göstermeye çalıştık. Daha akla yatkın önlemler almaya başladı. Eşinden ve arkadaşlarından sürekli güvence beklemeyi bıraktı. Evliliği düzeldi. Hayattan daha fazla keyif almaya başladı.

TEKRARIN İRONİSİ

Jed ve Heather, bu kitapta anlatacağımız 11 şemadan sadece ikisine örnek oluşturuyorlar: Duygusal Yoksunluk ve Dayanıksızlık. Diğer danışanları anlattıkça, öbür şemalar hakkında bilgi sahibi olacaksınız: Boyun Eğicilik, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Terk Edilme, Kusurluluk, Haklılık, Bağımlılık, Başarısızlık, Yüksek Standartlar ve Sosyal İzolasyon. Belki de, bunların birkaçında kendinizden bir şeyler bulacaksınız.

Psikanalitik psikoterapinin varsayımlarından bir tanesi, çocukluk acılarımızı tekrarlayıp durduğumuzdur. Freud buna "tekrarlama zorlantısı" adını vermiştir. Alkolik bir kişinin çocuğu bir alkolikle evlenir. Taciz edilen çocuk ya bunu tekrar eden biri ile evlenir ya da kendisi istismar eden bir yetişkin olur. Cinsel olarak kötüye kullanılmış çocuk, bir fahişe olabilir. Aşırı kontrol edilen çocuk diğerlerinin onu kontrol etmesine izin verir.

Bu çok çarpıcı bir durumdur. Niçin bunu yapıyoruz? Niçin çektiğimiz acıyı uzatmaya devam ediyoruz? Niçin daha iyi hayatlar kurup bu kalıpları kırmıyoruz? Neredeyse herkes çocukluklarından gelen bu olumsuz kalıpları kendini yıkıcı biçimde tekrar eder. Bu, terapistlerin neredeyse her seansta ikna oldukları garip bir gerçektir. Her nasılsa, yetişkin yaşantımızda, çocukluğumuzda bu kadar yıkıcı olanlara benzer durumlar yaratmaya devam ederiz. Şema, bütün bu kalıpları yeniden yaratma yöntemlerimizin tümüdür.

Şema terimi, bilişsel psikolojiden gelir. Şemalar, yaşamın erken yıllarında öğrendiğimiz kendimiz ve dünya hakkındaki katı inançlarımızdır. Kendilik anlayışımızın merkezinde yer alırlar. Şemaya olan inancımızdan vazgeçmek, kim olduğumuzu ve dünyanın nasıl bir yer olduğunu bilmenin verdiği güvenden de vazgeçmek demektir. Bu nedenle canımızı acıtsa bile ona yapışırız. Bu erken inançlar bize bir öngörü ve kontrol hissi sağlarlar; rahat ve tanıdıktırlar. Garip bir şekilde kendimizi evimizde hissettirirler. Bu yüzden bilişsel psikologlar şemaların değiştirilmesinin zor olduğuna inanırlar.

Şimdi de, şemaların romantik ilişkilerdeki kimyayı nasıl etkilediğine bakalım.

PATRICK: 35 YAŞINDA. KARISI FRANCINE BAŞKA ERKEKLERLE BİRLİKTE OLDUKÇA, ONA OLAN İSTEĞİ ARTIYOR. PATRICK TERK EDİLME ŞEMASINA YAKALANMIŞ.

Aslında Patrick mutsuz. Karısı başkaları ile ilişkiler yaşamaya devam ediyor. Ve Patrick her seferinde yeniden umutsuzluğa düşüyor.

PATRICK: *Onu geri kazanmak için her şeyi yapabilirmişim gibi geliyor. Buna katlanamıyorum. Biliyorum; onu kaybedersem yıkılırım. Buna niye katlandığımı bilmiyorum. Sanki yanımda olmayacağını bildiğim zamanlarda onu daha çok seviyorum. "Ben daha iyi olsaydım bunu yapmazdı. Benimle kalırdı" diye düşünmeye başlıyorum. Belirsizliğe katlanamıyorum.*

Francine sadık olacağına hep söz veriyor ve Patrick de ona inanıyor. Her seferinde de umutları alt üst oluyor.

PATRICK: *Bana bunu yine yaptığına inanamıyorum. Beni bu duruma düşürdüğüne inanamıyorum. Geçen sefer son olduğuna emindim. Bana ne yaptığını görmüştü. Neredeyse intihar edecektim. Bunu yeniden nasıl yapabildiğini aklım almıyor.*

Patrick'in evliliği tıpkı bir heyecan treni (:*roller-coaster*) gibi. Büyük umutlardan derin umutsuzluklara doğru, yükselerek ve alçalarak, kontrolsüzce kayıyor.

PATRICK: *Bana en zor gelen şey beklemek. Onun ne yaptığını bilip eve gelmesini ümit etmek... Günlerce beklediğim zamanlar oldu. Öylece oturup dönmesini beklediğim!*

Patrick beklediği süre içinde ağlamakla öfkelenmek arasında gidip geliyordu. Francine eve geldiğinde birkaç kez kez ona vurmuş, arkasından da affedilmek için yalvarmıştı. Artık bu dönmedolaptan inmek, biraz huzur ve sakinliğe kavuşmak istiyordu. Terk Edilme şemasının ironisi buradadır: Francine tutarsızlaştıkça Patrick daha duygusal bir şekilde ona bağlanıyordu. Terk Edilme tehlikesi belirdikçe daha fazla kimya hissediyordu.

Patrick'in çocukluğu kayıp ve belirsizliklerle doluydu. Babası, Patrick daha iki yaşındayken ailesini terk etmişti. O ve iki kardeşi, sarhoş olduğunda kendilerini ihmal eden alkolik bir anne ile büyümüşlerdi. Yabancı olmadığı bu duyguları, Francine ile evlenip onun sadakatsizliğine göz yumarak yeniden yaratmayı başarmıştı.

Patrick üç yıl psikanalize devam etti. Analistini haftada üç gün ellişer dakika görmüş ve oldukça yüklü bir para ödemişti.

PATRICK: *Divana uzanıp aklıma gelenleri anlatıyordum. Yalnızdım. Analistim üç yılda çok az konuştu. Ağlasam da, ona bağırsam da bir şey söylemezdi. Orada değilmiş gibiydi.*

Çocukluğunu ve o divanda yatmanın neler hissettirdiğini uzun uzun anlattı.

Analiz ona kendini iyi hissettirmemişti. İlerleyişini çok yavaş buluyordu. Sorunlarını daha iyi anlıyordu; ama onları hâlâ yaşıyordu (bu psikanaliz hakkında yaygın bir şikayettir: İçgörü yeterli değildir.) Daha hızlı ve yol gösterici bir terapi istiyordu. Daha fazla rehberliğe ihtiyacı vardı.

Şema Terapi yaklaşımı Patrick'e ihtiyacı olan rehberliği vermişti. Ona uzak ve nötr durmak yerine, onunla işbirliği içine girmiştik. Kalıplarını tam olarak görmesi ve bunları nasıl kıracağını öğrenmesi için ona yardımcı olduk. Kadınlarla ilişkisinde nasıl daha seçici olabileceğini öğrettik. Romantik ilişkilerde fazla cinsel kimya yaratan zarar verici eşlerin tehlikesine karşı onu uyardık. Süreç içinde acı verici bir gerçekle yüzleşti: O da, birçoğumuz gibi, yaşam tuzağını körükleyen bir eşe âşık olmuştu.

Bir yıl sonra, Şema Terapisinin ortalarında Patrick, Francine ile olan evliliğini bitirmeye karar verdi. Bu süre içinde ona her şansı tanımıştı. İlişkiyi bozan ve karısını uzaklaştıran kendi davranışlarını düzeltmeye çalışmıştı. Onu kontrol etmekten vazgeçip, Francine'e daha fazla özgürlük vermişti. Kendisine kötü davranıldığında duygularını ifade etmişti. Tüm bunlara rağmen karısı değişmemiş, işler daha da kötüye gitmeye başlamıştı.

Francine'den ayrılmayı düşünüp düşünmediğini ona ilk sorduğumuzda, Patrick dağılmaktan korktuğunu söyledi. Ama sonunda onu terk edip evliliğine son verdiğinde hiç de korktuğu gibi olmadı. Tam tersine, daha sakin ve kendine güvenen bir erkeğe dönüştü. Francine'den ayrı bir hayatı olabileceğini gördü. Bu zarar verici ilişkiyi bitirmekle iyi yaptığını düşünüyoruz.

Patrick zamanla başka kadınlarla görüşmeye başladı. İlk başta, karısı gibi kadınlarla çıktı – dengesiz ve ona destek veremeyecek kadınlarla. Sanki tüm döngüyü hızlandırılmış şekilde yeniden yaşıyordu. Hissettiği kimya yüksek olmasa da daha sağlıklı seçimler yapması için uğraştık. Bir süre sonra kendisine bağlı ve güvenilir bir kadın olan Sylvia ile yaşamaya başladı. Kadın, Francine'den daha az çekici olmasına rağmen; hayatında ilk kez ilgi ve sevgi gördüğü tutarlı bir ortamda yaşıyordu.

Şema Terapi yaklaşımı, size şemalarınıza göre ne tip ilişkiler kurmanızın sağlıklı olduğu, hangilerinden kaçınmanız gerektiğini gösterir. Genellikle bu kolay olmaz. Patrick gibi, kısa vadede acı verici seçimler yapmak zorunda kalabilirsiniz; hatta, hayatınız boyunca içten geldiğini zannettiğiniz duygularınızın tersine davranmanız gerekebilir.

CARLTON: 30 YAŞINDA, AİLESİNİN TEKSTİL İŞİNDE BABASI İLE BİRLİKTE ÇALIŞIYOR. İNSAN YÖNETMEK KONUSUNDA PEK BAŞARILI SAYILMAZ VE ASLINDA GÖNLÜNDEN GEÇEN BAŞKA BİR İŞ YAPMAK. CARLTON BOYUN EĞİCİLİK ŞEMASINA YAKALANMIŞ.

Carlton bir "memnun edici". Herkesin ihtiyaçlarını kendininkilerden önde tutuyor. Başkaları ona ne istediğini sorduğunda "Benim için fark etmez, siz karar verin" diyen taraf hep o oluyor.

Carlton, eşinin her istediğine "evet" diyerek onu memnun etmeye çalışıyor. Çocuklarına asla "hayır" demeyerek çocuklarının mutlu olmasını sağlamaya uğraşıyor. Sevmediği bir iş olsa da, aile işini yürüterek babasının isteklerini yerine getirmiş oluyor.

İlginçtir ki, bu kadar çaba harcamasına rağmen diğer insanlar ondan tam olarak memnun değiller. Çok fedakâr. Karısı, bir "omurgası" olmadığı için ona kızıyor. Çocukları onun rahatlığından yararlansalar da, sınır koymayı başaramadığı için arada kızıyorlar. Babası, Carlton'ın güçsüzlüğünden ve özellikle çalışanlara karşı girişken olamamasından rahatsız.

Carlton farkında olmasa da, aslında o da öfkeli. Bu kadar uzun zamandır ihtiyaçlarını yok saymış olmaktan dolayı içten içe kendine kızıyor. Bu, onun çok küçük yaşlarda öğrendiği bir şey. Babası tam bir diktatör; diğerlerini kontrol edip hükümler vererek var oluyor. Her şey onun istediği gibi olmalı. Çocukken Carlton aynı fikirde olmayıp onunla tartıştığında babası onu tokatlıyor ve küçük görüyor. Anne tamamen pasif bir rolde. Çoğunlukla depresif; Carlton ona iyi hissettirmek için bakım verirken buluyor kendini. İhtiyaçlarının karşılanması için gidebileceği hiçbir yer yok.

Carlton bize gelmeden Geştalt Terapi denilen bir yaşantısal tedaviye devam etmişti. Terapisti, onu şimdide kalması ve duyguları ile temasa geçmesi için cesaretlendirmişti. Örneğin, terapisti, Carlton'ın babasını gözünün önüne getirdiği ve onun söylediklerine yanıt vermeyi prova ettiği görselleme egzersizleri yaptırmıştı. Bu yaklaşım işe yaradı. Carlton öfkesinin farkına varmaya başladı.

Sorun, terapinin hedefinin olmamasıydı. Sürekli bir odağı yoktu. Carlton her seansta hangi duygusu ön plandaysa onun peşinden gidiyordu. Doğal olarak sevdiklerine karşı öfkesi ortaya çıkıyor ama o nedenini bilmediği bir şekilde duyguları ile hareket etmiyordu. Terapist, sorunun bütün bileşenlerini bir araya getirip, ona boyun eğiciliği ile başedebileceği teknikleri öğretmiyordu.

Şema Terapi, Carlton'a, boyun eğiciliğin hayatındaki en baskın tema olduğunu gösteren basit, kavramsal bir çerçeve sunmuştu. Bunu değiştirebilmenin yollarını öğrendi. Çok hızlı bir ilerleme gösterdi. Boyun eğicilik, genellikle en hızlı kırabildiğimiz şemadır.

Carlton, daha güçlü bir kendilik imajı geliştirdi. Bastırmayı öğrendiği isteklerinin ve duygularının daha fazla farkına vardı. Fikir ve tercihlerini belirtmeye başladı. Babası, çalışanları, karısı ve çocuklarına karşı kendini daha fazla ifade ediyordu. Özellikle, öfkesini dışa vurmak üzerinde çalıştı; ihtiyaçlarını daha sakin ve kontrollü dile getirmeyi öğrendi. Karısı ve çocukları başlarda küçük bir direnç gösterdilerse de,

işe yaramayacağının farkına varınca geri çekildiler. Aslında, onu böyle daha çok sevmişlerdi. Güçlü olmasını istiyorlardı.

Babası ile biraz zorlandı. Babası, Carlton'ın isyanını bastırıp kendi egemenliğini kanıtlamaya çalıştıysa da, Carlton babasına karşı düşündüğünden daha fazla kozu olduğunu gördü. Onunla daha eşit bir pozisyona gelmesine izin vermezse şirketten ayrılacağını söylediğinde babası geri adım atmıştı. Şimdilerde Carlton babasının sorumluluklarını üstlenirken, baba da emekliliğe hazırlanıyor. Ayrıca, babasının ona karşı saygı beslediğini fark ediyor.

Bu vaka, duygularımızla temasa geçmenin ötesinde bir şeyler yapmanın önemini gösteriyor. "İçimizdeki Çocuk" benzeri birçok yaşantısal çalışma, bugün hayatımızda deneyimlediklerimizle çocukluğumuzda hissettiklerimizin bağlantısını hissetmemizde işe yarıyor. Ama bu yaklaşımlar nadiren daha ileri gidebiliyorlar. Danışanlar terapi seanslarından ya da atölye çalışmalarından sonra daha iyi hissediyorlar; ama, hızla eski süreçlerine geri dönüyorlar. Şema Terapi, bu dönüşü engellemek ve ilerlemenin devamını sağlamak için yapılandırılmış davranışsal ev çalışmaları ve sürekli bir yüzleşme içerir.

BİLİŞSEL TERAPİ DEVRİMİ

Şema Terapi, 1960'larda Dr. Aaron Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapinin bir uzantısıdır. Bu tedavinin birçok parçasını Şema Terapi yaklaşımına kattık.

Bilişsel terapinin temel savı, yaşamımızdaki olaylar hakkındaki düşünce şeklimizin (bilişler) hissettiklerimize (duygular) yön verdiğidir. Duygusal sorunları olan kişiler gerçekleri çarpıtma eğilimindedirler. Örneğin Heather, annesinden, metroya binmek gibi basit, günlük işlerin bile tehlikeli olduğunu öğrenmişti. Şemalar, belli durumları abartılmış, çarpıtılmış şekillerde değerlendirmemize neden olurlar. 'Bilişsel düğmelerimize' basarlar.

Bilişsel terapistler, danışanlara durumları daha uygun şekilde yorumlamayı öğretirsek, daha iyi hissetmelerini sağlayabileceğimizi düşünüyorlar. Eğer Heather'a kendi başına seyahat etmenin o kadar da tehlikeli olmadığını gösterebilirsek, Heather daha az korkacak ve hayata geri dönecektir.

Dr. Beck, düşüncelerimizi mantıksal bir şekilde incelememizi önerir. Sinirlendiğimiz zaman abartıyor muyuz, kişiselleştiriyor muyuz, felaketleştiriyor muyuz? Düşüncelerimizin gerçekten bir anlamı var mıdır? İçinde bulunduğumuz duruma başka açılardan da bakabilir miyiz? Sonrasında, Beck olumsuz düşüncelerimizi küçük deneylerle test etmemiz gerektiğini belirtir. Sözgelimi, kışın Heather'dan tek başına bir sokak öteye yürümesini istedik. Bu şekilde, kendisi mutlaka ya hasta olacağına ya da soyulacağına inansa bile, kendisine bir zarar gelmeyeceğini görecektir.

Bilişsel terapi çok saygın bir yer kazanmıştır. Kapsamlı ve gittikçe büyüyen araştırmalar, bilişsel terapinin özellikle kaygı ve depresyon gibi bozukluklarda çok etkili olduğunu destekler. Hastalara, düşüncelerini kontrol ederek kendi ruh hallerini de kontrol etmeyi öğreten aktif bir yaklaşımdır.

Bilişsel terapistler genellikle bilişsel yöntemlerle davranışçı teknikleri birleştirirler. Davranışçı teknikler danışanlara rahatlama, atılganlık, kaygı yönetimi, sorun çözme, zaman yönetimi ve sosyal beceriler gibi daha önce hiç öğrenmedikleri pratik becerileri öğretmek için tasarlanmıştır.

Fakat, yıllar içinde bilişsel ve davranışçı tekniklerin çok değerli olmalarına rağmen hayat boyu süren örüntüleri değiştirmede yetersiz kaldıklarını gördük. Bu yüzden de bilişsel ve davranışçı teknikleri psikanalitik ve yaşantısal tekniklerle birleştiren Şema yaklaşımını geliştirdik. Bu bölümde anlatacağımız en son danışan Madeline, bilişsel davranışçı yöntemleri kullanmanın hem önemini hem de kısıtlamalarını bize gösterecektir.

MADELINE: 29 YAŞINDA. OYUNCU VE ŞARKICI. ÜVEY BABASI TARAFINDAN CİNSEL İSTİSMARA UĞRAMIŞTIR VE BUNUN ETKİLERİNDEN HÂLÂ KURTULAMAMIŞTIR. MADELİNE HÂLÂ KUŞKUCULUK VE KÖTÜYE KULLANILMA ŞEMASININ ETKİSİNDEDİR.

Madeline'ın bir erkekle uzun süreli bir ilişkisi hiç olmamıştır. Onun yerine o aşırı bir uçtan diğer uca gitmiştir. Yani ya erkekleri tümüyle yok saymıştır ya da cinselliğini çok ön plana çıkarmıştır.

Üniversiteye gidene kadar Madeline erkekleri yok saymıştır. Hiçbir erkekle çıkmamış veya sevgili olmamıştır.

MADELINE: *Hiçbir zaman bir erkeğin bana yanaşmasına izin vermedim. İlk kez bir erkek çocuğun beni öptüğünü hatırlıyorum. Ben kaçtım. Bir erkeğin benden hoşlandığını hissettiğim zaman, o erkek benden uzaklaşana kadar çok soğuk davranırdım.*

Üniversitenin ilk iki yılında Madeline içki içmeye ve uyuşturucu kullanmaya başladı. Bu dönemde otuzdan fazla erkekle cinsel ilişkiye girdi. "Hiçbirinin benim için bir anlamı yoktu" diyor Madeline.

MADELINE: *Üniversitede saçmalamaya başladım. Hep başka yerlerde uyudum. Sadece erkeklerin kaldığı bir kardeşlik kulübü vardı; oradaki her erkek benimle yatmıştır. Acınacak haldeydim. Kendimi ucuz ve pis hissettim. Kullanılmış hissettim. Hayır diyemiyordum. Bir erkekle dışarıya çıkardım; kendime çıktığım erkeklerle yatmayacağım diye söz versem bile yine de en sonunda yatardım. Sonradan erkeklerin benimle dışarıya çıkma nedenlerinin bu olduğunu anladım. Niye böyle yaptığımı gerçekten bilmiyorum. Bütün o zamanlar sanki kontrolüm dışında gelişiyordu.*

Madeline'in üvey babası tarafından cinsel tacize uğraması, onun bütün cinselliğine ve erkeklerle ilişkisine zarar vermişti. Cinsellik ve taciz, içinden çıkamayacağı kadar birbiri içine geçmişti.

Şimdi, Madeline erkekleri yok saymaya geri dönmüştü. Yıllardır bir erkekle birlikte olmamıştı ve hiç evlenemeyip çocuğu olmayacağından endişe duymaktaydı.

Madeline'in denediği ilk tedavi geleneksel bilişsel terapiydi. Madeline'in terapisi şimdiye odaklanmıştır. Yani, onun şu anda erkekleri yok saymasına. Bu nedenle, terapide Madeline çocukluğundan çok nadir söz etmiştir. Onun yerine terapisti ve Madeline, iki seans arasındaki zamanlarda Madeline'in yapması için ödevler tasarlamışlardır. Bu ödevler erkeklerle bir konuşma başlatması veya partilere gitme gibi şeyler içeriyordu. Terapist onun "erkekler sadece cinsellik için vardır" gibi çarpıtılmış düşüncelerini değiştirmede yardımcı oluyordu. Bunu da Madeline'in tanıdığı, yakınlık isteyen ve ilgilenen erkeklere örnek bulmasını isteyerek yapıyordu.

Terapi birkaç ay sürmüştür. Madeline tekrar erkeklerle çıkmaya başlamıştır ama ona kötü davranan erkeklere yakınlık duymuştur. Birçok erkeğin düşünceli olduğunu fark etmesine rağmen, kendi erkek arkadaşları ile olan deneyimleri bu gözlemini kanıtlar nitelikte değildi. Madeline, bu içine işlemiş derin örüntüyü değiştirmek için daha fazla bir şeye ihtiyacı olduğunu fark etmişti.

MADELINE: *Terapistimin, benim niye böyle olduğumu anlamadan değişmemi istediğini hissettim. Yani, onun söylediği şekilde değişmem gerektiğini biliyordum. Erkeklere güvenmem ve yakınlaşmaktan kaçmamam gerekir. Ama erkekleri yok saymamın bir nedeni var. O nedenleri anlamaya ihtiyacım var.*

Madeline ona romantik olarak yakınlaşan her erkeğe öfkelenmeye başlamıştır. Bu öfkenin nedeninin onun çarpıtılmış düşüncelerinin sonucu olduğunu görmektedir ama yine de hisseder. Madeline öfkesini, öfkenin gerçek nesnesine yöneltmelidir. Bu nesne de onun üvey babasıdır. Madeline öfkesinin varlığını önce kabul edip, sonra da ifade etmelidir.

Şema terapinin ilk bir buçuk yılı sırasında imgeleme yöntemi ile Madeline'in tacize ait anılarını ortaya çıkarmasına yardımcı olmaya çalıştık. Üvey babasına olan öfkesini açığa çıkarması ve üvey babasını bu suçlamalarla yüzleştirmesi için zorladık. Ensest ilişkilerden kurtulanların oluşturduğu bir destek grubuna katılması için cesaretlendirdik. Ayrıca da ona kötü davranan erkek arkadaşları seçerek, bu kötüye kullanılma örüntüsünü nasıl devam ettirdiğini gösterdik.

Madeline, yavaş da olsa erkeklerle çıkmaya başladı. Ona kötü davranan erkeklerden etkilenmeye devam etmesine rağmen, bizim ısrarlarımızla onlardan uzak durmuştur. O erkekler yerine, aralarındaki kimya daha az olsa bile ona saygılı davranan erkeklere odaklanmıştır. Bir erkeğin ona saygı duymasını beklemek yerine saygı talep etme üzerine çalıştı. "Hayır" demeyi öğrendi.

Bir yıl sonra nazik ve duyarlı bir erkek olan Ben'e âşık oldu. Fakat, onunla bile ciddi anlamda cinsel ketlenme deneyimledi. Ben, Madeline'in bu cinsel zorluklarının üstesinden gelebilmesi için onunla birlikte çalışmaya istekliydi. Şimdi Madeline evlenmeyi düşünüyor.

Bölüm 16'da, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanma şemalarını değiştirmek için bazı önerilerde bulunacağız. Fakat şunu vurgulamak isteriz ki, pek çok şemayı, özellikler Güvensizlik ve Kötüye Kullanma Şemasını değiştirmek çok uzun zaman alır ve bir terapist veya destek grubun yardımı mutlaka alınmalıdır.

Madeline'in tedavisi, Şema Terapinin Bilişsel ve Davranışçı Terapilerin içe dönük yanını kullanmaya bir örnektir. Fakat, biz kısa süreli davranış değişiminden daha fazla şeylerle ilgileniyoruz. Ayrıca, ilişkilerdeki zorluklar, özsaygı ve kariyer sorunları gibi daha hayat boyu süren konulara da değinmek istiyoruz. Davranışla beraber insanların nasıl hissettiğine ve nasıl ilişki kurduğuna da değinmek istiyoruz.

Bir sonraki bölüm hangi şemaların size uygun olduğunu bulmanıza yardımcı olacak bir anket ile başlıyor.

2

Sizde Hangi Şemalar Var

Bu bölümde, sizin hayatınıza en uygun olan şemaları tanımlamanıza yardımcı olacağız.

Aşağıdaki 22 maddeyi sizin için ne kadar doğru olduğuna göre 1'den 6'ya kadar olan bir ölçekte puanlayınız.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

İlk olarak, bu maddelerin çocukken sizin için ne kadar doğru olduğuna göre puanlayın. Eğer yanıtınız çocukluğunuzdaki değişik zamanlara göre değişiyorsa, on iki yaşına kadar genel olarak ne hissettiğinize göre en uygun puanı verin. Sonra, bu maddelerin siz yetişkinken sizin için ne kadar doğru olduğunu puanlayın. Eğer yanıtınız yetişkin hayatınızın farklı zamanlarına göre değişiyorsa o zaman son altı ay içinde size en uygun puanı verin.

ŞEMA ÖLÇEĞİ		
Çocukluk	**Şimdi**	**Tanım**
		1. Yakın olduğum insanlara karşı kendimin çok yapışık olduğunu görüyorum çünkü beni terk edeceklerinden korkarım.
		2. Sevdiğim insanların bana tercih edecekleri bir başkasını bulup beni terk edecekleri konusunda sık sık kaygı duyarım.
		3. Genelde insanların gizli amaçlarını araştırırım; insanlara kolay güvenmem.
		4. Başka insanların yanında savunmamı elden bırakmam çünkü beni incitirler.
		5. Tehlikeler yani hastalanma veya bana bir zarar gelmesi gibi konularda ortalama bir insana göre daha fazla kaygı duyarım.
		6. Benim (veya ailemin) parasını kaybedip yoksul kalacağı veya başkalarına bağımlı olacağı konusunda kaygılanırım.
		7. Tek başıma sorunlarla başa çıkamayacağımı hissederim bu yüzden işlerimi yapmak için başka insanların yardımına ihtiyaç duyarım.
		8. Ebeveynim ve ben birbirimizin hayatlarına ve sorunlarına çok karışırız.
		9. Bana bakacak, benimle paylaşımda bulunacak veya bana ne olduğu konusunda benimle derinden ilgilenecek kimsem olmadı.
		10. İnsanlar, anlayış, empati, koruma, tavsiye verme, destek konularındaki duygusal ihtiyaçlarımı karşılamak için benim yanımda değiller.
		11. Kendimi bir yere ait değilmişim gibi hissederim. Ben farklıyım. Bir yere gerçekten uyum sağlayamam.
		12 Ben sıradan ve sıkıcı biriyim. Sosyal ortamlarda ne söyleyeceğimi bilemem.
		13. Beğendiğim hiç kimse bütün kusurlarımla beraber beni bilse, beni sevemezler.
		14. Kendimden utanırım; başkalarının sevgi, dikkat ve saygısını hak etmiyorum.
		15. İş (veya okul) konusunda diğer insanlar kadar zeki veya becerikli değilim.

		16. Sık sık kendimi yetersiz hissederim çünkü yetenek, başarı ve zeka konusunda diğer insanların seviyesinde değilim.
		17. Başka insanların isteklerini kabul etmek dışında başka bir seçeneğim olmadığını hissederim çünkü aksi takdirde aynı şekilde bana karşılık verecekler ya da bir şekilde beni reddedeceklerdir.
		18. Başkaları beni diğerleri için çok kendisi için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
		19. Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım; yeterince iyi olanla yetinmem. Yaptığım her şeyde bir numara olmak isterim.
		20. Başarmam gereken o kadar fazla şey var ki rahatlamaya ve keyif almaya gerçekten vakit yok.
		21. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
		22. Rutinleri, sıkıcı işleri tamamlama veya duygularımı kontrol etme konusunda kendimi disiplin edemiyorum gibi gözüküyor.

PUAN KAĞIDINI KULLANMA

Artık ölçekteki puanlarınızı sonuç kağıdına geçirmeye hazırsınız. Aşağıdaki örnek ölçek ve sonuç çizelgesi bunu nasıl yapacağınızı size gösterecek:

ÖRNEK ÖLÇEK MADDELERİ

Çocukluk	Şimdi	Tanım
3	2	1. Yakın olduğum insanlara karşı kendimin çok yapışık olduğunu görüyorum çünkü beni terk edeceklerinden korkarım.
5	4	2. Sevdiğim insanların bana tercih edecekleri başkasını bulup beni terk edecekleri konusunda sık sık kaygı duyarım.

SONUÇ ÇİZELGESİ İLE EŞLEŞTİRME ÖRNEĞİ

✓	Şema	Çocuk	Şimdi	Çocuk	Şimdi	En yüksek puan
✓	Terk edilme	1. 3	1. 2	2. 5	2. 4	5

Soru 1 ve 2'nin ikisi de Terk Edilme şemasına aittir. Soru 1 ile başlayalım. Bu maddeye çocukluğunuz için verdiğiniz değeri alın ve sonuç çizelgesinde TERK EDİLME yazan kutunun sağındaki kutuya, numara 1'in (Çocuk sütununun altına) yazın. Şimdi, bu madde için şimdiye (yetişkinken) yazdığınız değeri alın ve bir sonraki 1 yazan kutuya (Şimdi sütunun altında) yazın. Sonra, soru 2'ye çocukluğunuz için verdiğiniz değere bakın. Çocuk sütununun altında, kutu 2'ye yazın. Sonra soru 2'ye şimdi için verdiğiniz cevabı alın. Şimdi sütunun altındaki bir sonraki kutu 2'ye yazın.

Terk Edilme şeması için bütün o dört değere bakın. Hangisi en yüksek? En yüksek değerinizi (1, 2, 3, 4, 5, veya 6) Terk Edilme sırasındaki en son kutuya yazın. Eğer en yüksek değeriniz 4, 5 veya 6 ise ilk sütuna "doğru" işareti koyun. Bu işaret Terk Edilme'nin muhtemelen sizin şemalarınızdan biri olduğu anlamına gelir. Eğer en yüksek değeriniz 1, 2 veya 3 ise o kutuyu boş bırakın. Bu, Terk Edilme'nin olasılıkla sizin bir şemanız olmadığı anlamına gelir.

Şimdi geri kalan sonuç çizelgesini de aynı şekilde doldurun.

ŞEMA PUANLAMA KAĞIDI

✓	ŞEMA	Çocuk	Şimdi	Çocuk	Şimdi	En yüksek puan
	Terk edilme	1	1	2	2	
	Güvensizlik ve kötüye kullanma	3	3	4	4	
	Dayanıksızlık	5	5	6	6	
	Bağımlılık	7	7	8	8	
	Duygusal yoksunluk	9	9	10	10	
	Sosyal izolasyon	11	11	12	12	
	Kusurluluk	13	13	14	14	
	Başarısızlık	15	15	16	16	
	Boyun eğicilik	17	17	18	18	
	Yüksek standartlar	19	19	20	20	
	Haklılık	21	21	22	22	

SONUÇLARINIZI YORUMLAMA

Şimdi, bu onbir tane şemayı sadece her biri ile ilgili sizi bilgilendirmeye yetecek kadar kısaca tanıtacağız. Sonuç çizelgenizde yanında ✓ işareti olan şemalar sizin için geçerli olabilir. Doğal olarak, bir şema için puanınız ne kadar yüksekse, o şema muhtemelen sizin için o kadar güçlüdür ve hayatınıza o kadar fazla etkisi vardır. Giriş bölümlerini bitirdikten sonra sizinle ilgili olan her şema hakkında daha fazla okumak isteyeceksiniz.

Eğer bir şemanın size veya size yakın olan birine uygun olup olmadığı konusunda emin olamazsanız kaygı duymanıza gerek yoktur. Her şemayı ayrı ayrı anlatan bölümlerde, size uygun olup olmadığını görebilmeniz için çok daha ayrıntılı testler sunacağız.

ONBİR ŞEMANIN ÖZETİ

İki tane şema çocukluk çağlarınızda ailenizdeki güven ve emniyet eksikliği ile ilişkilidir. Bunlar Terk Edilme ve Kuşkuculuk'tur.

TERK EDİLME

Terk Edilme şeması sevdiğiniz insanların sizi terk edeceği ve sizin sonsuza kadar duygusal olarak dışlanmış olacağınız hissidir. Sevdiğiniz insanların öleceğini veya sonsuza kadar evi terk edeceğini veya başka birini tercih ettikleri için sizi terk edeceklerini hissedersiniz. Yani bir şekilde tek başınıza kalacağınızı düşünürsünüz. Bu inanç yüzünden size yakın olan insanlara çok fazla yapışabilirsiniz. Buna rağmen en sonunda o insanları kendinizden uzaklaştırırsınız. Normal ayrılıklarda bile dağılabilir veya çok öfkelenebilirsiniz.

KUŞKUCULUK ve KÖTÜYE KULLANILMA

Güvensizlik ve kötüye kullanılma şeması, insanların sizi inciteceğinin veya bir şekilde sizi kötüye kullanacağının beklentisidir. İnsanlar alda-

tır, yalan söyler, manipüle eder, küçük düşürür veya fiziksel olarak zarar verir. Bunlardan hiçbiri olmazsa sizden yararlanmaya çalışır. Eğer sizde bu şema varsa kendinizi korumak için bir kuşkuculuk duvarının arkasına saklanırsınız. İnsanların size çok yaklaşmasına izin vermezsiniz. Diğer insanların niyetlerinden kuşkulanırsınız ve en kötüyü beklersiniz. Sevdiğiniz insanların sizi arkanızdan vuracağı beklentisi içerisindesinizdir. Ya ilişki kurmaktan hepten vazgeçersiniz veya karşınızdakine gerçekten açılmadığınız yüzeysel ilişkiler kurarsınız. Size kötü davranan insanlarla birlikte olabilir ve sonra onlara öfkelenir ve kin beslersiniz.

Sonraki iki şema sizin dünyada tek başınıza iş yapabilme becerinizle ilgilidir. Bu şemalar *Bağımlılık* ve *Dayanıksızlık*'tır.

BAĞIMLILIK

Bağımlılık şemasının içindeyseniz, günlük hayatınızı başkalarının yardımı olmadan sürdüremezsiniz. Başkalarının, size koltuk değneği olmasına bağımlısınızdır ve sürekli bir destek ihtiyacınız vardır. Çocukken bağımsız davrandığınız zamanlarda hep engellenmiş ve yetersiz hissettirilmiş olabilirsiniz. Yetişkinken arkanızı yaslayabileceğiniz güçlü figürler ararsınız ve onların sizin hayatınızı kontrol etmesine izin verirsiniz. Kendi başınıza hareket edemezsiniz. Söylemek gereksiz ama bu sizi diğerlerinden geride tutar.

DAYANIKSIZLIK

Dayanıksızlıkla birlikte her an size çarpacak bir felaket korkusu içinde yaşarsınız. Bu felaket doğal, hukuksal, tıbbi veya finansal olabilir. Dünyada kendinizi güvende hissetmezsiniz. Bu şemanız varsa çocukken dünyanın tehlikeli bir yer olduğu size hissettirilmiştir. Muhtemelen ebeveyniniz size karşı aşırı korumacıydılar ve sizin güvenliğiniz konusunda aşırı kaygılanırlardı. Korkularınız aşırı ve gerçek dışıdır. Bu kor-

kularınızın hayatınızı kontrol etmesine izin verirsiniz ve tüm enerjinizi güvende olduğunuza emin olmak için harcarsınız. Korkularınız bir hastalık etrafında dönebilir: Panik atak geçirmek, AIDS kapmak veya delirmek gibi. Korkularınız finansal dayanıksızlıklara odaklanabilir: İflas edip sokaklarda yaşamaya başlayacağınız gibi. Dayanıksızlığınız uçak korkusu, soyulmak veya deprem gibi başka fobik durumlar üzerinde de yoğunlaşabilir.

İki şema sizin başkaları ile olan duygusal bağlılığınızın gücü ile ilişkilidir: *Duygusal Yoksunluk* ve *Sosyal İzolasyon*.

DUYGUSAL YOKSUNLUK

Duygusal Yoksunluk, sevilme ihtiyacınızın başkaları tarafından yeteri kadar karşılanmayacağı inancıdır. Kimsenin sizinle gerçekten ilgilendiğini ve sizin hissettiklerinizi anladığını hissetmezsiniz. Soğuk ve verici olmayan insanlardan etkilenirsiniz veya siz kendiniz soğuk veya aşırı vericisinizdir. Bu durum da sonunda kaçınılmaz olarak tatmin edici olmayan ilişkiler kurmanıza neden olur. Kendinizi aldatılmış hissedersiniz ve bu konudaki hisleriniz öfkelenmek ile incinip yalnız hissetmek arasında gidip gelir. Çelişkili olarak, öfkeniz insanları sizden uzaklaştırır ve yoksunluğunuzun devam etmesine neden olur.

Duygusal yoksunluğu olan danışanlar terapi için geldiklerinde, yalnızlıklarını beraber getirirler. Üstelik seans bitip onlar ofisten çıktıktan sonra bile bu yalnızlık bizimle kalır. Bu durum boşluğun, duygusal olarak bağlanamamanın getirdiği bir niteliktir. Bu insanlar sevgiyi tanımayan insanlardır.

SOSYAL İZOLASYON

Sosyal İzolasyon sizin arkadaşlar ve gruplarla olan bağlantınızla ilgilidir. Kendinizi farklı hissederek dünyanın geri kalanından ayrı algılarsınız. Bu şemanız varsa, çocukken akranlarınız tarafından dış-

lanmışsınızdır. Bir arkadaş grubuna ait değildiniz. Muhtemelen bir şekilde sizi farklı hissettiren tuhaf bir karakteristik özelliğiniz vardı. Yetişkin halinizle, bu şemayı kaçınma ile sürdürürsünüz. Gruplar içinde sosyalleşmekten ve arkadaş edinmekten kaçınırsınız.

Sizde diğer çocukların reddettiği bir şey olduğu için kendinizi dışlanmış hissetmiş olabilirsiniz. Bu, sizi sosyal olarak istenmeyen biri olarak hissettirdi. Yetişkin olarak, kendinizi çirkin, cinsel olarak çekici bulunmayan, düşük statülü, konuşma becerisi zayıf olan, sıkıcı veya bir şekilde eksik biri gibi hissedebilirsiniz. Çocukluktaki reddedilmenizi yeniden yaşarsınız sosyal ortamlarda kendinizi aşağı hisseder ve o şekilde davranırsınız.

Bir kişinin Sosyal İzolasyon şeması olduğu her zaman dışarıdan gözlemlenemeyebilir. Bu şeması olan birçok kişi samimi durumlarda oldukça rahattır ve sosyal olarak beceriklidir. Onların bu şeması kendini birebir ilişkilerde göstermeyebilir. Bazen, bu kişilerin bir partide, sınıfta, toplantıda veya işte ne kadar kaygılı ve soğuk olduklarını fark etmemiz bizi şaşırtır. Huzursuz ve bir yere ait olmayı arayan bir halleri vardır.

Özgüveninizle ilgili iki şema, *Kusurluluk* ve *Başarısızlık*'tır.

KUSURLULUK

Kusurluluk şeması ile kendinizi içten içe eksik ve kusurlu hissedersiniz. İnsanlar gerçek sizi tanıyacak kadar yakın olurlarsa, sizi sevilmez bulacaklarına inanırsınız. Kusurluluğunuz yakınlaşma arttıkça ortaya çıkabilir. Çocukken, ailenizde kendiniz olduğunuz için saygı gördüğünüzü hissetmediniz. Onun yerine, "kusurlarınız" yüzünden eleştirildiniz. Kendinizi suçladınız – kendinizi sevilmeye değer görmediniz. Yetişkin olarak, sevgiden korkuyorsunuz. Size yakın olan insanların size değer verdiğine inanmakta zorlanıyorsunuz. Bu yüzden onların sizi reddetmesini bekliyorsunuz.

BAŞARISIZLIK

Başarısızlık, okul, iş ve spor gibi başarmayı gerektiren alanlarda yetersiz olduğunuz inancıdır. Akranlarınıza göre başarısız olduğunuza inanırsınız. Çocukken, başarılı olma konusunda aşağılık hissettirilmiş olabilirsiniz. Bir öğrenme bozukluğunuz olabilir veya okuma gibi önemli becerilerde uzmanlaşma konusunda yeterli disiplini öğrenmemiş olabilirsiniz. Diğer çocuklar sizden hep daha iyiydi. Size "aptal", "yeteneksiz" veya "tembel" denildi. Yetişkin olarak, başarısızlıklarınızın derecesini abartarak ve başarısızlıklarınızı devam ettiren şekillerde hareket ederek bu şemayı sürdürüyorsunuz.

İki tane şema kendini ifade etmek ile ilgilidir – ne istediğinizi ifade etme beceriniz ve gerçek ihtiyaçlarınızın karşılanması: *Boyun Eğicilik* ve *Yüksek Standartlar*.

BOYUN EĞİCİLİK

Boyun eğicilik ile birlikte siz kendi ihtiyaç ve arzularınızı başkalarını memnun etmek veya onların ihtiyaçlarını karşılamak için feda edersiniz. Diğerlerinin sizi kontrol etmesine izin verirsiniz. Bunu, ya kendi isteğinizi öne sürerseniz başkalarını incitecek olmanın suçluluk duygusundan ya da itaat etmezseniz terk edilmekten veya cezalandırılmaktan korktuğunuz için yaparsınız. Çocukken size yakın olan birisi, olasılıkla bir ebeveyn sizi kontrolü altına almıştır. Yetişkin olarak durmadan kontrolcü ve baskın insanlarla ilişkiye girip sizi kontrolü altına almasına izin veriyorsunuz ya da çok fazla zarar görmüş insanlarla ilişkiye giriyorsunuz ve o kişiler sizin verdiklerinize karşılık vermiyor.

YÜKSEK STANDARTLAR

Eğer Yüksek Standartlar şemanız varsa kendiniz ile ilgili aşırı yüksek beklentileri karşılamak için acımasızca çabalıyorsunuz. Statü, para, başarı, güzellik, düzen veya mutluluk, zevk, sağlık, başarı ve tatmin

edici ilişkiler ile fark edilmeye aşırı önem veriyorsunuz. Muhtemelen kendinizle ilgili olan katı standartları başkalarından da bekliyorsunuz ve çok yargılayıcısınız. Çocukken en iyi olmanız bekleniyordu ve bunun dışındakilerin hep bir başarısızlık olduğu size öğretildi. Yaptığınız hiçbir şeyin yeterince iyi olmadığını öğrendiniz.

HAKLILIK

En son şema olan Haklılık hayattaki gerçekçi limitleri kabul etme becerisi ile ilişkilidir. Bu şeması olan kişiler kendilerini ayrıcalıklı hissederler. İstediklerini o anda yapabilme, söyleyebilme veya elde edebilme konusunda ısrar ederler. Başka insanların mantıklı ve uygun buldukları şeylere, bir amaca ulaşmak için gereken zamana ve sabıra ve başkalarına gelecek olan zarara aldırmazlar. Kendilerini disiplin etme ile ilgili zorlukları vardır.

Bu şeması olan birçok kişi çocukken şımartılmıştır. Kendilerini kontrol etmeleri ve diğer çocuklara konulan sınırlamaları kabul etmeleri onlardan istenmemiştir. Yetişkin olarak, istediklerini elde edemedikleri zaman benzer şekilde sinirlenirler.

Artık, hangi şemaların size uygun olduğu konusunda bir fikriniz var. Bir sonraki bölüm size bu şemaların nereden geldiğini ve çocukken bunları nasıl geliştirdiğimiz hakkında bilgi verecektir.

3 Şemaları Anlamak

Şemaların, onları tanımamamıza yarayan üç tane ana özelliği vardır.

> **ŞEMALARI TANIMAK**
>
> 1. Şemalar hayat boyu süren örüntüler veya temalardır.
> 2. Şemalar özyıkıcıdır.
> 3. Şemalar hayatta kalmak için savaş verirler.

İlk bölümde söylediğimiz gibi şema bir örüntü veya temadır; çocuklukta başlar ve yaşam boyu tekrar eder. Tema, Terk Edilme ve Güvensizlik veya Duygusal Yoksunluk veya tanımladığımız diğer herhangi şema olabilir. Sonuç olarak ortaya çıkan şudur: Yetişkin olarak, çocukluğumuzda bize en çok zarar veren durumları tekrardan yaratmayı başarıyoruz.

Bir şema özyıkıcıdır. Bu nitelik, biz terapistler için şemaları izlemeyi çok ıstıraplı kılar. Patrick gibi birinin yeniden terk edildiğini veya Madeline gibi birinin kötüye kullanıldığını görürüz. Hastalar, tıpkı "ışıkta yanan bir pervane" gibi şemalarının tetiklendiği durumlara doğru çekilirler. Bir şema, bizim kendilik algımıza, sağlığımıza, diğerleri ile olan ilişkimize, işimize, mutluluğumuza, ruh durumlarımıza zarar verir. Hayatımızın her yönüne dokunur.

Şemalar, hayatta kalmak için çok savaş verirler. Bunu sürdürmek için güçlü bir itilme hissederiz. Bu tutarlılık, insan güdüsünün bir parçasıdır. Biz şemayı biliriz. Acı verse bile rahat ve tanıdıktır. Bu yüzden değiştirmesi çok zordur. Ayrıca, şemalar genellikle çocukken yaşadığımız aileye uyum sağlayabilmemiz için gelişmiştir. Belki bu örüntüler biz çocukken gerçekçiydi; ancak artık yararlı bir amaca hizmet etmeseler bile bizim onları sürdürmeye devam etmemiz sorunun kendisidir.

ŞEMALAR NASIL GELİŞİR

Şemaların gelişimine birkaç unsur etki eder. İlki mizaçtır. Mizaç doğuştan gelir. Bizim duygusal yapımızdır; olaylara nasıl tepki verdiğimizi belirler.

Diğer bütün doğuştan gelen özellikler gibi mizacın da türleri vardır. Ayrıca, pek çok duyguyu içerir. Aşağıda, büyük bir kısmının kalıtımsal olduğunu düşündüğümüz birkaç mizaç özelliği örnek olarak verilmiştir.

MİZACIN BOYUTLARI

Utangaç	↔	Canayakın
Çekingen	↔	Girişken
Soğuk	↔	Duygusal
Kaygılı	↔	Korkusuz
Hassas	↔	Sağlam

Mizacınızı, bütün bu boyutlardaki yeriniz ile daha bilmediğimiz veya anlayamadığımız başka kavramların birleşimi olarak düşünebilirsiniz.

Doğal olarak davranış çevreden de etkilenir. Güvenli ve bakım veren bir çevre utangaç bir çocuğu biraz daha canayakın yapabilir ve eğer kötü giden şeyler varsa daha sağlam olan bir çocuk yenik düşebilir.

Kalıtım ve çevre bizi şekillendirir ve etkiler. Bu durum, daha az bir düzeyde olmasına rağmen, boy gibi sadece fiziksel gözüken özelliklerimiz için de geçerlidir. Belirli bir boyda olma potansiyeli ile doğarız ve

o potansiyele ulaşmamız kısmen çevremize bağlıdır – iyi beslenme, sağlıklı bir çevrede büyüme gibi.

Çevremizdeki en önemli erken etki ailemizdir. Daha geniş bir kapsamda, aile ortamımız erken dönem dünyamızın şekillendiricisidir. Biz bir şemayı görşelleştirdiğimiz zaman, neredeyse her zaman çocukken içinde yaşadığımız ailemizden bir dramayı canlandırıyoruzdur. Örneğin, Patrick başına gelenleri, annesi tarafından terk edilmesini ve Madeline taciz edilmesini olarak görselleştirdi.

Çoğu durumda, ailenin etkisi doğumda en fazladır ve çocuk büyüdükçe azalır. Akranlar ve okul gibi diğer etkiler önem kazanır. Ama aile hep birincil durum olmaya devam eder. Şemalar çocukluk çevreleri yıkıcı olduğu zaman gelişir. Aşağıda birkaç örnek verilmiştir:

YIKICI ERKEN DÖNEM ÇEVRE ÖRNEKLERİ	
1.	Ebeveyninizden bir tanesinin sözel, fiziksel veya cinsel tacizleri ve diğerinin pasif ve çaresiz kalması.
2.	Ebeveyninizin duygusal olarak mesafeli olup sizden başarılı olmanız için yüksek beklentilerinin olması.
3.	Ebeveyninizin sürekli kavga etmesi. Sizin, aralarında kalmanız.
4.	Ebeveynden bir tanesinin hasta ve depresif olup diğerinin etrafta olmaması. Sizin bakım veren olmanız.
5.	Bir ebeveyn ile iç içe geçmeniz. Sizden eşin yerini dolduracak biri gibi davranmanız beklenmesi.
6.	Bir ebeveynin korkak ve aşırı koruyucu olması. Bu ebeveynin yalnız kalmaktan korkması ve size yapışması.
7.	Ebeveyninizin sizi eleştirmesi. Yaptıklarınızın hiçbir zaman yeteri kadar iyi olmaması.
8.	Ebeveyninizin çok fazla serbestlik tanıması. Size sınır koymaması.
9.	Akranlarınız tarafından reddedilmeniz veya farklı hissetmeniz.

Kalıtım ve çevre birbiriyle ilişki halindedir. Şemalarımızın oluşmasında çocukluğumuzun yıkıcı etkileri mizacımız ile etkileşim halindedir. Mizaç, ebeveynlerimizin bize olan davranışlarını kısmen yönlendirir. Örnek olarak, genellikle ailedeki bir çocuk taciz edilmek için seçilmiştir. Mizacımız bize yapılan davranışa karşı nasıl tepki vereceğimizi kısmen yönlendirir. Aynı ortamda olmalarına rağmen iki çocuk çok farklı tepkiler verebilir. İkisi de tacize uğrayabilir ama biri edilgen davranırken diğeri savaşabilir.

BİR ÇOCUĞUN GELİŞMESİ İÇİN NEYE İHTİYAÇ VARDIR

İyi uyum gösteren yetişkinler olabilmemiz için çocukluğumuzun kusursuz olmasına gerek yoktur. D.W. Winnicott'un da söylediği gibi "yeteri kadar iyi" olması yeterlidir. Bir çocuğun güvende hissetmeye, başkaları ile bağlılık hissetmeye, özerkliğe, özsaygıya, kendini ifade etmeye ve gerçekçi sınırlara ihtiyacı vardır. Eğer bunlar karşılanırsa, çocuk o zaman psikolojik gelişiminde sağlıklı olarak ilerleyecektir. Çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasında ciddi eksiklikler olduğu zaman sorunlar oluşmaya başlar. Bu eksiklikler tam da bizim şema dediğimiz şeyleri yaratırlar.

GELİŞMEK İÇİN NEYE İHTİYACIMIZ VAR

1. Temel Güvenlik
2. Başkaları ile bağlanma
3. Özerklik
4. Özgüven
5. Kendini ifade etme
6. Gerçekçi sınırlar

TEMEL GÜVENLİK (ŞEMALAR: TERK EDİLME, KUŞKUCULUK ve KÖTÜYE KULLANILMA)

Bazı şemalar diğerlerine göre daha temeldir. Temel Güvenlik şemaları en temel olandır. Bir bebek bile buna sahip olabilir. Bir bebek için güvende hissetmek kesinlikle çok önemlidir. Ölüm-kalım meselesidir.

Temel Güvenlik şemaları çocuğun kendi ailesinin ona nasıl davrandığını içerir. Terk edilme veya taciz edilme tehditleri bize en yakın olan

kişilerden gelir; bizi sevmesi, koruması ve bize bakması gereken kişilerden.

Küçükken terk edilen veya tacize uğrayan kişiler en çok zarar görenlerdir. Kendilerini güvende hissettikleri hiçbir yer yoktur. Her an kötü bir şey olacağını hissederler. Sevdikleri biri onları incitebilir veya terk edebilir. Kırılgan ve savunmasız hissederler. Onların dengesini bozmak çok kolaydır. Ruh durumları gergin ve değişkendir. Dürtüsel ve özyıkıcıdırlar.

Bir çocuğun güvenli ve sabit bir aile ortamına ihtiyacı vardır. Güvenli bir evde ebeveynin çocukları için hep ulaşılabilir olacağı öngörülür. Ebeveynler hem fiziksel hem de duygusal olarak çocukları için oradadırlar. Hiç kimse kötü davranışa maruz kalmaz. Kavgalar normal sınırlar içindedir. Kimse ölmez veya uzun süreler çocuğu yalnız bırakmaz.

Karısının durmadan başka ilişkiler yaşadığı Patrick'in çocukken sabit bir evi yoktu. Annesi alkolikti.

PATRICK: *Bazı geceler annem eve bile gelmezdi. Öyle, ortaya çıkmazdı. Nerede olduğunu hepimiz bilirdik ama kimse konuşmazdı. Ve annem evde olduğu zamanlar da fark etmezdi. Ya sarhoştu, ya geceden kalmaydı ya da içiyordu.*

Aşırı derecede alkolik olan bir ebeveyniniz varsa, güvenlik ihtiyacınız neredeyse hiçbir zaman tam olarak karşılanmamıştır.

Patrick'in yetişkin olarak istikrarsızlığa bağımlı olduğunu söyleyebiliriz. İstikrarsız durumlar onu tıpkı bir mıknatıs gibi çeker. Özellikle, istikrarsız kadınlara karşı aşırı bir çekim hisseder. Çok fazla bir kimya hisseder. Bu kadınlar, Patrick'in âşık olduğu kadınlardır.

Kendini güvende hisseden çocuk rahatlar ve güvenir. Temel güvenlik duygusu her şeyin temelindedir. Bu duygu olmadan çok az şey mümkündür. Diğer gelişimsel süreçlere geçemeyiz. Güvenlik konuları ile ilgili kaygılar için o kadar fazla enerji tüketilir ki, diğer konular için çok az kalır.

Güvenli olmayan çocukluk durumlarının tekrar edilmesi en tehlikeli olanlardır. Sonuç olarak, siz bir özyıkıcı ilişkiden diğerine aceleci bir şekilde geçersiniz ya da, Madeline'in üniversite yılları sonrasında yaptığı gibi ilişkiye girmekten hepten kaçınırsınız.

BAŞKALARI İLE BAĞLANMA (ŞEMALAR: DUYGUSAL YOKSUNLUK ve SOSYAL İZOLASYON)

Bir bağlanma algısı geliştirmemiz için sevgi, ilgi, eşduyum (empati), saygı, şefkat, anlayış ve korunmaya ihtiyaç vardır.

Başkaları ile ilişki kurmanın iki yolu vardır: İlki yakınlığı içerir. Genellikle yakın ilişkiler aile, sevgili ve çok iyi arkadaşlar arasında olur. Onlar bizim en yakın duygusal bağlarımızdır. En yakın ilişkilerimizde, annemize veya babamıza olan bağlılığımız gibi bir bağ hissederiz. İkinci yol ise sosyal bağlantılardır. Ait olma hissini, daha geniş sosyal bir dünyaya uyum sağlamayı içerir. Sosyal ilişkiler, arkadaş çevreleri ve gruplar arasında olur.

Bağlanma sorunları hemen göze çarpmayabilir. Hatta, çok güzel uyum sağlıyor gibi gözükebilirsiniz. Bir aileniz, sevdikleriniz olabilir ve bir topluluğun parçası olabilirsiniz. Ama yine de içten içe kendinizi kopuk hissedersiniz. Yalnız hissedersiniz ve daha önce sahip olmadığınız bir ilişkiyi arzularsınız. Sadece zeki bir kişi sizin çevrenizdeki insanlarla gerçekten bağ kurmadığınızı fark eder. İnsanları biraz mesafede tutarsınız. Kimsenin çok yakına gelmesine izin vermezsiniz. Veya sizin sorunlarınız çok aşırı olabilir. Yalnız bir kimse olabilirsiniz ya da her zaman yalnız olmuş biri.

İlk bölümde tanıtılan, hiçbir kadından tatmin olmayan Jed'in ciddi yakınlaşma sorunları vardır. Yakınlaşmaktan geri çekilir. En yakın ilişkileri bile yüzeyseldir. Terapiye ilk başladığı zaman, kendini yakın hissettiği tek bir kişi bile söyleyememişti.

Jed duygusal bir boşlukta, babasını neredeyse hiç tanımadan büyümüş. Annesi ise soğuk ve mesafeliymiş. Duygu paylaşımı veya fiziksel

çekim hiç yokmuş. Çocuklukta üç tür yoksunluktan bahsederiz: Bakım, eşduyum ve koruma. Jed, bu üçünden de yoksundu.

Eğer bağlanma sorununuz varsa, o zaman yalnızlık sizin için bir sorundur. Kimsenin sizi derinden bildiğini ve sizinle derinden ilgilendiğini hissetmezsiniz (Duygusal Yoksunluk şeması). Veya dünyadan izole olduğunuzu ve hiçbir yere uyum sağlayamadığınızı hissedersiniz (Sosyal İzolasyon şeması). Yaşadığınız boşluk duygusudur; bağlanmak için açlıktır.

ÖZERKLİK (ŞEMALAR: BAĞIMLILIK ve DAYANIKSIZLIK)

Özerklik, ebeveynimizden ayrılıp dünyada yaşıtlarımız gibi bağımsız olarak yaşayabilme becerisidir. Evden ayrılabilmek, ebeveynimizin yönlendirmelerine ve desteğine bağlı kalmadan bir hayatımızın, kimliğimizin ve kendi hedef ve amaçlarımızın olmasını sağlayan bir beceridir. Birey olarak hareket edebilmektir – kendiliğimizin olmasıdır.

Özerkliği önemseyen bir ailede büyüdüyseniz, o zaman ebeveyniniz size kendine yetme becerilerini öğretmiştir. Sorumluk alma konusunda sizi cesaretlendirmiş ve iyi muhakeme yapmayı öğretmiştir. Dış dünyaya karışıp akranlarınızla etkileşim içinde olma konusunda sizi cesaretlendirmişlerdir. Sizi aşırı korumak yerine, dünyanın güvenli olduğunu ve kendinizi nasıl güvende tutacağınızı öğretmişlerdir. Ayrı bir kimlik geliştirme konusunda sizi cesaretlendirmişlerdir.

Fakat, bağımlılık ve iç içeliği teşvik eden sağlıksız bir çocukluk ortamınız olmuş olabilir. Ebeveyniniz size kendinize güvenme becerilerini öğretmemiş olabilir. Onun yerine, sizin için her şeyi yapmışlardır ve kendi kendinize bir şeyler yapma eğiliminizi küçük görmüşlerdir. Dünyanın tehlikeli olduğunu öğretmiş olabilirler ve sizi durmadan olası tehlikeler ve hastalıklar konusunda uyarmışlardır. Doğal eğilimlerinizi sürdürmekten sizi alıkoymuşlardır. Bu dünyada geçinebilmek için kendi yargılarınıza ve kararlarınıza güvenmemenizi öğretmiş olabilirler.

Bölüm 1'de çeşitli fobileri olan Heather, küçükken aşırı korunmuştur. Ebeveyni, kendileri durmadan tehlikeler konusunda kaygılandıkları için onu da bu tehlikeler konusunda durmadan uyarmışlardır. Ona dünyada dayanıksız olmayı öğretmişlerdir.

Heather'ın ebeveyni kötü niyetli değillerdi. Kendileri korktukları için Heather'ı korumaya çalışıyorlardı. Genellikle durum budur. Aşırı korumacı aileler çocuklarını çok da sevebilirler. Ancak sonuçta, Heather'da Dayanıksızlık şeması gelişti. Bu dünyada özerk olma becerisi zarar gördü ve dış dünyaya açılıp bir şeyler yapmaktan korkar oldu.

Hayata atılacak kadar kendini güvende hissetmek, özerkliğin bir parçasıdır. Günlük görevler konusunda kendini yeterli hissetmek ve ayrı bir kendilik algısı olması diğer parçalarıdır. Son ikisi daha çok Bağımlılık şeması ile ilgilidir.

Bağımlılıkla birlikte dünyayla başa çıkabilme duygusunu geliştiremezsiniz. Muhtemelen aileniz aşırı koruyucudur. Sizin yerinize karar verirler ve sizin sorumluluklarınızı üstlenirler. Hatta gizlice sizi küçük görmüş olabilirler ve kendi başınıza bir şey yapmaya çalıştığınızda eleştirmiş olabilirler. Bunun sonucunda, yetişkin olarak daha güçlü ve aklı başında gördüğünüz insanlardan bir yönlendirme, tavsiye veya parasal destek olmadan tek başınıza başa çıkamayacağınızı hissedersiniz. Eğer ailenizden ayrılsanız bile –bu şeması olan çoğu kişi ailelerinden hiç ayrılmazlar– ebeveyn figürü olarak gördüğünüz biri ile ilişkiye girersiniz. Ebeveynin yerini doldurabilecek bir eş veya patron bulursunuz.

Bağımlı kişilerin gelişmemiş veya iç içe girmiş kendilik algıları vardır. Kimlikleri ebeveyninin veya eşlerinin kimlikleri ile birleşmiştir. Bunun tipik örneği, kocasının hayatı içine tamamen çekilen ve kendi kimlik algısını kaybeden kadındır. Kocasının istediği her şeyi yapar. Kendine ait arkadaşları, ilgi alanları ve fikirleri yoktur. Konuştuğu zaman kocasının hayatından bahseder.

Hayata atılacak kadar güven, yeterlilik hissi, güçlü bir kendilik algısı, özerkliğin bileşenleridir.

ÖZGÜVEN (ŞEMALAR: KUSURLULUK ve BAŞARISIZLIK)

Özgüven, kişisel, sosyal ve iş hayatımızda değerli olduğumuz hissidir. Çocukken ailemizde, arkadaşlarımız tarafından ve okulda sevilmiş ve saygı duyulmuş olma hissinden kaynaklanır.

İdeal olarak, hepimiz özgüvenimizi destekleyen bir çocukluk yaşamayı isteriz. Ailemiz tarafından sevilmiş ve takdir edilmiş, akranlarımız tarafından kabul edilmiş ve kendimizi okulda başarılı hissetmiş olmayı isteriz. Aşırı eleştiri veya reddedilme olmadan övgü ve cesaretlendirme ile büyümeyi isteriz.

Ama sizin başınıza gelen bu olmayabilir. Muhtemelen sizi durmadan eleştiren bir ebeveyniniz veya ablanız/ağabeyiniz vardı. Yaptığınız hiçbir şey kabul edilir değildi. Kendinizi sevilmez hissettiniz. Belki de akranlarınız tarafından reddedildiniz. Ve bu sizi istenmeyen birisi olarak hissettirdi. Ya da okulda veya sporda başarısız hissettiniz.

Yetişkin olarak, hayatınızın belli alanlarında kendinizi güvensiz hissedebilirsiniz. Savunmasız hissettiğiniz alanlarda kendinize güveniniz yoktur; yakın ilişkiler, sosyal ortamlar veya iş gibi. Savunmasız alanlarınız içinde diğer insanlara karşı kendinizi daha aşağıda hissedersiniz. Eleştiri ve reddedilmeye karşı aşırı hassassınızdır. Zorluklar sizi kaygılandırır. Ya zorluklardan kaçınırsınız ya da bunları eksik veya hatalı bir şekilde halledersiniz.

Özgüven kapsamındaki iki şema, Kusurluluk ve Başarısızlık'tır. Kişisel ve iş alanlarında değersizlik hissi ile uyumludur. Başarısızlık şeması başarı ve iş alanlarında yetersizlik hissini içerir. Akranlarınızdan daha az başarılı, zeki veya yetenekli olduğunuz hissidir.

Kusurluluk şeması sizin kalıtımsal olarak eksik olduğunuz hissini içerir. Bir kişi sizi ne kadar daha derinden bilirse siz o kadar daha sevilmez olursunuz. Kusurluluk şeması genelde diğer şemalara eşlik eder. İlk bölüme anlattığımız beş danışandan üçünün (Madeline, Jed ve Carlton) birincil şemalarına ek olarak Kusurluluk şeması vardır.

Madeline, üvey babası tarafından cinsel olarak tacize uğramış bir danışandır. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma ile Kusurluluk şemasının birarada görülmesi çok yaygındır. Çocuklar neredeyse her zaman taciz için kendilerini suçlarlar; kendilerinin çok kötü olduklarını ve sevilmeye değer olmadıklarını ve bu tacizi hak ettiklerini düşünürler.

Jed, bir kadından diğerine geçen bir adamdır. Derin kusurluluk hisleri vardır. Bu hislerini yüksekten bakarak ve çevresine soğuk bir tavır göstererek kapatır. İnsanları memnun etmeye çalışan Carlton da kendini kusurlu hisseder. Carlton'ın kendi ihtiyaçlarını inkâr etmesinin nedeninin bir kısmı da kendini daha fazlasına değer bulmamasıdır.

Özgüvenin yaralanması utanmamıza neden olur. Utanma, bu alandaki en baskın duygudur. Eğer kusurluluk ve başarısızlık şemanız varsa o zaman hayatınız kendiniz hakkında utanma ile doludur.

KENDİNİ İFADE ETME (ŞEMALAR: BOYUN EĞİCİLİK ve YÜKSEK STANDARTLAR)

Kendini ifade etmek, kendimizi ortaya koyma özgürlüğümüzdür. İhtiyaçlarımızı, hislerimizi (öfke dahil) ve doğal eğilimlerimizi ifade edebilmektir. Kendi ihtiyaçlarımızın diğerlerininki kadar önemli olduğu inancını vurgular. Hepimiz aşırı bir kısıtlamaya maruz kalmadan içimizden geldiği gibi hareket etmekte özgürüzdür. Bizi mutlu eden, sadece çevremizdekileri değil, aktivitelere devam etmeye ve ilgi alanlarımızın olması konusunda özgürüzdür. Eğlenme ve oyun oynamaya zaman ayırma iznimiz vardır. Teşvik edildiğimiz tek konu sadece durmadan çalışıp yeterli olmak değildir.

Kendini ifade etmeyi sağlayan çocukluk ortamlarında, kendi doğal ilgilerimizi ve tercihlerimizi keşfetmeye teşvik ediliriz. İhtiyaçlarımız ve isteklerimiz karar verme aşamasında ciddiye alınır. Üzüntü, öfke gibi duygularımız eğer başkalarına ciddi bir şekilde zarar vermiyorsa, ifade etmeye izin verilir. Düzenli olarak eğlenceli, kısıtlanmamış ve he-

vesli olmaya iznimiz vardır. İş ve oyunu dengelememiz konusunda teşvik ediliriz. Standartlar mantıklıdır.

Kendini ifade etmeyi onaylamayan bir ailede büyüdüyseniz, büyük olasılıkla ihtiyaçlarınızı, tercihlerinizi veya hislerinizi söylediğiniz zaman suçlu hissettirildiniz veya cezalandırıldınız. Ebeveyninizin ihtiyaçları ve hisleri sizinkilerin önüne geçti. Güçsüz hissettirildiniz. Eğlenceli ve rahat bir şekilde hareket ettiğiniz zaman utandınız. Eğlence ve zevke karşı iş ve başarı aşırı vurgulanır. Siz mükemmel bir şekilde davranmadıkça ebeveyniniz tatmin olmaz.

İnsanları memnun etmeye çalışan Carlton kendini ifade etmesini zedeleyen bir ortamda büyümüştür. Babası eleştirel ve kontrol ediciydi ve annesi sık sık depresif ve hastaydı.

CARLTON: *Benim kim olduğum ile ilgili babam hiçbir zaman mutlu değildi. Her zaman beni değiştirmeye çalışıyordu ve ne olmam gerektiğini söylüyordu. Annem çoğu kez yataktaydı. Her zaman hastaydı ve yatardı. Elimden geldiği kadar onunla ilgilenmeye çalıştım.*

Carlton'ın kimliği çok önemli değildi. Ebeveyni onu kendi amaçları için kullanıyordu. Ebeveynini kızdırmamak veya depresif yapmamak için kendi ihtiyaçlarını geriye atmayı öğrendi. Çocukluğu zalim bir ortamda özveriyle geçti. Carlton duygularını "Kendimi hiç çocuk olmamışım gibi hissediyorum" şeklinde tanımlıyor.

Kendinizi ifade etmenizin kısıtlı olduğunu gösteren üç işaret vardır: İlki, sizin diğer insanlara karşı aşırı uyumlu olmanızdır. Siz her zaman başkalarını memnun edersiniz, hep başkaları ile ilgilenirsiniz. Tıpkı bir kurban gibi kendinizi başkalarının ilgisinden mahrum bırakırsınız. Çevrenizdekileri acı çekerken görmeye dayanamazsınız ve onlara yardım etmek için durmadan kendi arzularınızı feda edersiniz. İnsanlar için o kadar çok şey yapabilirsiniz ki, bu durum suçluluk duyma-

larına neden olabilir. Verdikleriniz takdir edilmediğinde zayıf, pasif ve gücenmiş hissedebilirsiniz. Diğer kişilerin ihtiyaçlarına çok fazla anlayış gösterirsiniz.

Bu alanda sorunlarınız olduğunu gösteren ikinci bir işaret sizin aşırı derecede engellenmiş ve kontrollü olmanızdır. İşkolik olabilirsiniz. Bütün hayatınız işinizin çevresinde döner. İşiniz kariyeriniz veya herhangi başka bir şey olabilir. Her zaman mükemmel derecede güzel gözükmek için veya her şeyi mükemmel derecede temiz ve düzenli tutmak için veya her zaman her şeyi mükemmel derecede düzgün ve doğru şekilde yapmak için çalışabilirsiniz.

Duygusal olarak düz olabilirsiniz. Hayatınızda doğallık yoktur. Olaylara verdiğiniz doğal tepkileri bastırırsınız. Bunun nedeni ya diğer insanların isteklerini yapmak zorunda olduğunuzu hissetmenizdir (Boyun Eğicilik şeması) ya da mümkün olmayacak kadar yüksek olan bazı standartlara göre yaşamanızdır (Yüksek Standartlar şeması). Kendi hayatınızın tadını gerçekten çıkaramadığınızı hissedersiniz. Hayatınız kasvetli ve neşeden yoksundur. Bir şekilde siz kendinizi eğlence, rahatlama ve zevkten yoksun bırakırsınız.

Kendini İfade Etme'deki sorunu gösteren üçüncü belirti aşırı derecede ifade edilmeyen bir öfkeye sahip olmaktır. Kronik bir kızgınlık içeride bir yerde kaynar ve neredeyse sizin kontrolünüz dışında ani bir şekilde patlar. Ve ardından depresif hissedebilirsiniz. Ödüllendirici olmayan bir rutinin içine sıkışmışsınızdır. Yapmanız gereken her şeyi yapıyorsunuzdur ama bunların hiçbirinden zevk almıyorsunuzdur.

GERÇEKÇİ LİMİTLER (ŞEMALAR: HAKLILIK)

Gerçekçi Limitler'le ilgili yaşanan sorunlar, birçok yönden kendini İfade Etme sorunlarının tam zıttıdır. Kendini İfade Etmeye izin verilmediği zaman aşırı kontrollü olursunuz. Kendi ihtiyaçlarınızı bastırıp başkalarının ihtiyaçları ile ilgilenirsiniz. Limitlerle ilgili sorunlarda kendi

ihtiyaçlarınıza o kadar fazla dikkat edersiniz ki diğerlerininkini önemsemezsiniz. Bunu o kadar aşırı uçlarda yaparsınız ki diğer insanlar sizi bencil, talepkâr, kontrolcü, benmerkezci ve narsist görebilirler. Kendinizi kontrol etme ile ilgili sorunlarınız olabilir. O kadar dürtüsel veya duygusalsınızdır ki uzun süreli hedeflerinize ulaşmakta zorlanırsınız. Her zaman kısa vadeli doyuma doğru yönelirsiniz. Rutini ve sıkıcı görevleri tolere edemezsiniz. Ayrıcalıklı olduğunuzu ve her şeyi kendi bildiğiniz gibi yapmayı öğrenmişsinizdir.

Gerçekçi limitlerinizin olması kendi davranışınızın üzerindeki gerçekçi içsel ve dışsal limitleri kabul ediyorsunuz anlamına gelir. Bu, kendi eylemlerimizle başkalarının ihtiyaçlarını anlama ve onları önemseme kapasitesini de içerir. Yani adil bir şekilde kendi ihtiyaçlarımız ile diğerlerin ihtiyaçlarını dengede tutmaktır. Ayrıca hedeflerimize ulaşabilmek ve toplumdan gelen cezayı engelleyebilmek için gerekli kontrol ve kendini disiplin etmeyi uygulama kapasitesidir.

Çocukken gerçekçi limitler koyan bir çevrede büyüdüysek, ebeveynimiz kendini kontrol ve disiplin etmeyi ödüllendiren bazı koşullar oluşturmuşlardır. Aşırı bir şekilde boş bırakılmamış veya aşırı özgürlüğe izin verilmemiştir. Sorumlu olmak öğretilmiştir. Okul ödevlerini yapmalıyız ve günlük ev işlerine devam etmeliyiz. Ebeveynimiz bize başkalarının bakış açısını da görmeyi ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı hassas olmayı öğrenmemize yardımcı olmuşlardır. İnsanları gereksiz yere incitmememiz gerektiği öğretilmiştir. Diğer insanların özgürlüklerine ve haklarına saygı duymamız öğretilmiştir.

Ama muhtemelen sizin çocukluğunuz gerçekçi limitleri teşvik etmemiştir. Sizin ebeveyniniz aşırı şekilde serbest bırakıp izin verici olmuşlardır. Sizin istediğiniz her şeyi vermişlerdir. Manipüle eden davranışlarınız için sizi ödüllendirmişlerdir. Sözgelimi ne zaman bir sinir nöbeti yaşasanız, istediğinizi yapmışlardır. Yeteri kadar sizi denetlememişlerdir. Herhangi bir kısıtlama olmadan öfkenizi göstermenize izin vermişlerdir. Karşılıklılık kavramını hiçbir zaman öğrenmemişsiniz-

dir. Başkalarının duygularını anlama konusunda veya başkalarının duygusunu önemseme konusunda teşvik edilmemişsinizdir. Kendinizi disiplin etme veya kendinizi kontrol etme öğretilmemiştir. Bütün bu hatalar Haklılık şemasına neden olabilir.

Alternatif bir senaryoda muhtemelen ebeveyniniz duygusal olarak soğuk ve yoksundular. Siz sürekli eleştirildiniz ve değersiz görüldünüz. Daha sonraki hayatınızda bu yoksunluğu ve değersiz görülmenizi kapatmak veya kaçmak için Haklılık Şema'sını geliştirdiniz.

Haklılık sizin hayatınıza zarar verebilir. En sonunda insanlar sizden bıkarlar. Ya sizi terk ederler ya da sizin davrandığınız gibi size davranırlar. Eşiniz sizden ayrılır, arkadaşlarınız sizinle vakit geçirmemeye başlar, işinizden kovulursunuz. Eğer limit sorunlarınız kendini disiplin ve kontrol etmedeki zorlukları içeriyorsa, sağlığınız bile etkilenebilir. Çok fazla sigara içebilirsiniz, madde bağımlısı olabilirsiniz, çok az egzersiz yaparsınız ve aşırı yiyebilirsiniz. Hatta öfkeden kendini kaybetme, birine saldırma, alkollü araba kullanma gibi suç sayılabilecek eylemlerde bulunabilirsiniz. Kendini disiplin etmedeki sorunlar hayattaki hedeflerinizi ulaşma konusunda başarısız olmanıza neden olur. Gerekli işleri yapabilmek için kendinizi disipline etmekte çok fazla sorun yaşayabilirsiniz.

Limit sorunu olan insanlarda başkalarını suçlama eğilimi vardır. Sorunlarının kaynağı olarak kendilerini düşünmek yerine, başkalarını suçlarlar. Yani Limit sorunu olan bir kişinin bu kitabı okuması çok nadirdir. Başka insanların sorunu olduğuna inanırlar kendilerinin değil. Fakat, bu kitabı okuyan birçok kişinin Limit sorunu olan insanlarla birlikte olması çok muhtemeldir. Bölüm 1'deki hiçbir danışanın Limit sorunu yoktu. Fakat, birçoğu özyıkıcı ilişkiler içindelerdir ve birlikte oldukları kişilerin Limit sorunları vardı.

ÖZET

Özetlemek için, aşağıda şemalar kendi uygun kategorileri ile verilmiştir:

11 ŞEMA

I. Temel Güvenlik
- 1. Terk Edilme
- 2. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanma

II. Başkaları ile Bağlılık
- 3. Duygusal Yoksunluk
- 4. Sosyal İzolasyon

III. Özerklik
- 5. Bağımlılık
- 6. Dayanıksızlık

IV. Özgüven
- 7. Kusurluluk
- 8. Başarısızlık

V. Kendini İfade Etme
- 9. Boyun Eğicilik
- 10. Yüksek Standartlar

VI. Gerçekçi Limitler
- 11. Haklılık

Bir sonraki bölümde, şemaların nasıl çalıştığını ve farklı insanların şemaları ile nasıl başa çıktığını açıklayacağız.

4

Teslim, Kaçma ve Karşı Saldırı

Şemalar aktif olarak deneyimlerimizi şekillendirirler. Açıkça ve ustalıkla düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı etkilerler.

Herkes şemaları ile farklı yollarla başa çıkmaya çalışır. Bu da aynı ortamda büyütülmüş çocukların niye bazen çok farklı olduklarını açıklar. Örneğin, tacizci ebeveynle büyümüş iki çocuk, tacize değişik tepkiler verebilirler. Bir tanesi pasif, korkmuş ve sinmiş bir kurban olur ve ömrünü böyle yaşar. Diğeri isyankâr ve sürekli karşı gelen biri olur ve sokaklarda yaşayacak bir ergen olmak üzere erkenden evi terk eder.

Bu kısmen, doğduğumuzda mizaçlarımızın farklı olmasındandır; daha ürkek, aktif, dışadönük ya da utangacızdır. Mizacımız bizi farklı yönlere iter. Farklılığımız kısmen de, hangi ebeveyni modellediğimizle ilgilidir. Bir tacizci genellikle bir kurbanla evlendiği için, çocuklar her iki modeli de önlerinde bulurlar. Çocuk, tacizci ebeveyni de, kurban edilen ebeveyni de modelleyebilir.

ŞEMA İLE BAŞA ÇIKMANIN ÜÇ BİÇİMİ: TESLİM, KAÇMA VE KARŞI SALDIRI

Üç farklı bireyi ele alalım: Alex, Brandon ve Max. Hepsinin Kusurluluk Şeması var. Derinde, her üçü de kendilerini kusurlu, sevilmez hissediyorlar ve utanç içindeler. Ancak, bu duyguları ile tamamen farklı biçimlerde başa çıkıyorlar. Bu üç biçime Teslim Olma, Kaçma ve Karşıt Saldırı diyoruz. Şema Terapide, bunlar sürdürme, kaçınma ve telafi başa çıkma biçimlerine karşılık gelirler.

ALEX: KUSURLULUK HİSLERİNE TESLİM OLUYOR.

Alex, 19 yaşında bir üniversite öğrencisi. Onunla karşılaştığınızda, gözlerinizin içine bakmıyor. Başı öne eğik duruyor. Konuştuğunda onu zor duyabiliyorsunuz. Kızarıyor, tekliyor, diğer insanların önünde kendini küçük görüyor, sürekli özür diliyor. Yanlış giden her şeyde, kendi hatası olmasa bile, suçu üzerine alıyor.

Alex, kendini hep diğerlerinden aşağıda hissediyor ve kendini onlarla karşılaştırırken acımasız davranıyor. Başkalarının her şeyde ondan iyi olduklarını düşünüyor. Bu nedenle sosyal etkinlikler ona inanılmaz bir acı veriyor. Üniversitenin ilk yılında, partilere gitmiş ama insanlarla sohbet ederken o kadar gergin oluyormuş ki. "Söyleyecek bir şey bulamıyordum," diye açıklıyordu bunu. İkinci yılında, şu ana kadar başka hiçbir partiye katılmamıştı.

Alex, aynı yatakhanede kalan bir kızla çıkmaya başladı. Kız onu sürekli eleştiriyordu. En iyi arkadaşı da aynı şekilde davranıyordu. İnsanların eleştirel olduğu hakkındaki düşüncesi genellikle doğrulanıyordu.

TERAPİST: *Niçin kendini bu kadar eleştiriyorsun?*

ALEX: *Sanırım başkalarına fırsat vermeden kendim yapmak istiyorum bunu.*

Alex utanç hisleri ile dolu. Kızarıyor ve başı aşağıda yürüyor, çünkü kendinden utanıyor. Yaşamındaki her şeyi, onun kusurluluğunun, sevilmezliğinin ve değersizliğinin bir kanıtı olarak yorumluyor.

ALEX: *Kendimi sosyal olarak tamamıyla reddedilmiş hissediyorum. Neredeyse yarı yılın ortasındayız, ama hâlâ sınıfımdan hiç kimseyi tanımıyorum. Başkaları oturup sohbet ederken ben kütük gibi duruyorum orada. Kimse benimle konuşmuyor.*

TERAPİST: *Birileriyle konuştuğun oluyor mu?*

ALEX: *Kim benimle konuşmak ister ki?*

Alex kusurluymuş gibi düşünüyor, hissediyor ve davranıyor. Şema, yaşam deneyimlerinin içine işliyor. İşte, başa çıkma yöntemi olarak teslim kullanıldığında olan budur. Bu şema hep bizimledir. Alex kusurluluk hislerinin hep farkındadır.

Teslim olduğumuzda, olayları şemamızla uyumlu olacak şekilde çarpıtırız. Şemamız tetiklendiğinde güçlü hislerle tepki veririz. Şemamızı güçlendiren partnerler seçer, bu tip deneyimler yaşarız. Şemamızı yaşatırız.

Alex olayları sürekli kendi şemasını güçlendirecek şekilde çarpıtıyor ya da yanlış anlıyor. Olaylara bakışı doğru değil: İnsanların hep ona saldırdıklarını ve aşağılamaya çalıştıklarını düşünüyor. Olanları, kusurluluğunu kanıtlayacak şekilde yorumlama gibi taraflı bir tutumu var; olumsuzları abartmak ve olumluları küçümsemek. Alex, mantıksız. Teslim olduğumuzda, olayları ve insanları, şemamızı sürdürecek şekilde yanlış yorumlar, yanlış anlarız.

Belli rollere ve belli algılanış biçimlerine göre büyütülürüz. Eğer taciz edildiğimiz, dikkate alınmadığımız, bağırılıp sürekli eleştirildiğimiz ve yönetildiğimiz bir aileden geliyorsak, bu, bizim en rahat hissettiğimiz ortamdır. Ne kadar sağlıksız olursa olsun, pek çok insan, kendile-

rine tanıdık gelen ve büyüdükleri ortama benzeyen ortamlar arar ve yaratırlar. Teslimiyetin tüm gerekliliği, yaşamınızı, her nasılsa, çocukluğunuzun kalıplarını tekrar edecek şekilde düzenlemeyi başarmanızdır.

Alex, kusurluluğun tipik bir kökeni olarak, kendisini sürekli eleştiren ve aşağılayan bir ailede büyüdü. Bir yetişkin olarak da eleştirilmesi ve aşağılanması kesin olacak şekilde hareket ediyor. Kendini eleştiren arkadaşlar ve sevgililer seçiyor. Utangaç ve sürekli özür dileyen bir biçimde hareket ediyor. Başkalarının önünde kendini eleştiriyor. İnsanlar ona iyi davrandığında uzaklaşıyor ve ilişki gözden düşüyor. Alex durumu sürdürmeye çalışıyor. Çevresi fazla destek vermeye başlayınca, utanç ve keder veren rahat konuma dönmek için, ortamı değiştiriyor. Bir an bile kendini üstün ya da eşit hissetse, bir şekilde düşük bir pozisyona dönmeyi başarıyor.

Teslim, sürekli tekrar ettiğimiz bütün yıkıcı kalıpları içinde barındırır. Çocukluğumuzu tekrar ettiğimiz şekillerdir. Biz hâlâ aynı acıları çeken, aynı küçük çocuğuzdur. Teslim, çocukluk halimizi yetişkin yaşama taşır. Bu nedenle de genellikle değişim konusunda kendimizi umutsuz hissetmemize neden olur. Bütün bildiğimiz, hiç kaçamadığımız şemadır. Bu şema, içinde dönüp durduğumuz bir çemberdir.

BRANDON: KUSURLULUK HİSLERİNDEN KAÇIYOR.

Brandon 40 yaşında ve hiç yakın bir ilişki yaşamamış. Zamanının çoğunu arkadaşlarıyla barlarda aylaklık yaparak geçiriyor. Brandon, kişisel konuların konuşulmadığı samimi arkadaş ortamlarında rahat ediyor.

Brandon, kendi duygularından kopuk bir kadınla evli. Eşi için dışarıya karşı nasıl göründüğü önemli. "Brandon'la evli olmaktan" çok, "evli olmak" onu ilgilendiriyor. Yakın kız arkadaşları olmasına rağmen, Brandon'ın yakınlığını kabul etmiyor. Sadece alışılmış "eş" rolünü sürdürebileceği bir adam istiyor. İlişkileri yakınlığa değil, geleneksel rollere dayalı. Birbirleriye çok az paylaşımda bulunuyorlar.

Brandon, yetişkin yaşamı boyunca bir alkolikti. Ailesi ve arkadaşları tedaviye gitmesini önerdilerse de, onları dinlemedi. Bir alkolik olmadığı, eğlence için içtiği ve bunu kontrol altında tutabildiği konusunda ısrarlı. Yakındaki barın yanısıra, kendisinden daha iyi olduklarını düşündüğü insanların bulunduğu sosyal ortamlarda da içiyor.

Brandon'ı terapiye ilk getiren şey, depresyona girmiş olmasıydı. Ama o, Alex'in tersine şemadan kopuktu. Yaşamının çoğunu, şema yokmuş gibi yaparak geçiriyordu. Terapiye ilk başladığında, kusurluluk duygularının çok az farkındaydı. Kendi hakkında ne düşündüğünü sorduğumuzda, utanç ve güvensizlik hislerinin olduğunu reddetti. Daha sonra tedavide bu hisler kuvvetli bir şekilde ortaya çıktı.

Kaçışıyla her cephede savaşmamız gerekti. Ödevi hakkındaki olumsuz hislerini yazmasını istediğimizde, bunu yapmadı. "Niçin bunları düşüneyim ki? Sadece kendimi daha kötü hissetmeme neden oluyorlar" diyordu. Gözlerini kapatıp kendisini bir çocuk olarak görsellemesini istediğimizde "Hiçbir şey göremiyorum. Kafam bomboş" diyordu. Ya da kendisini duygu barındırmayan bir fotograftaki çocuk olarak görüyordu. Tacizci babası hakkında ne hissettiğini sorduğumuzda, bir öfke hissetmediği konusunda ısrar ediyordu. "Babam iyi bir adamdı" diyordu.

Brandon kusurluluk hislerinden kaçmaya çalışıyordu. Kaçma ile, şemamızı düşünmekten kaçınırız. Bunu aklımızın dışına iteriz. Şemamızı hissetmekten kaçınırız. Duygular üretildiğinde, onları azaltmaya çalışırız. İlaç alırız, aşırı yeriz, aşırı temizleriz, ya da işkolik oluruz. Şemamızı tetikleyecek durumlara girmemeye çalışırız. Aslında, düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız şema hiç yokmuş gibi işlerler.

Birçok insan dayanıksız ve duyarlı hissettiği alanlardan kaçar. Kusurluluk şemanız varsa, Brandon gibi, hiç kimsenin size yaklaşmasına izin vermeden, yakın ilişkilerden tamamıyla kaçınabilirsiniz. Başarısızlık şemanız varsa, işten, okulla ilgili işlerden, terfiden, ya da yeni projelerden kaçınabilirsiniz. Eğer Sosyal İzolasyon şemanız varsa, gruplar, partiler, toplantılar, fuarlardan kaçınabilirsiniz. Bağımlılık şemanız varsa, ba-

ğımsız olmanızı gerektirecek tüm durumlardan kaçınabilirsiniz. Halka açık yerlere yalnız gitme korkunuz olabilir.

Kaçmanın yaşam tuzaklarımızla başa çıkmanın bir yolu olması doğaldır. Bir şema tetiklendiğinde, olumsuz duygularla doları – üzüntü, utanç, kaygı ve öfke. Bu acıdan kaçmaya çalışırız. Ne hissettiğimizle yüzleşmek istemeyiz, çünkü bunu hissetmek çok acı vericidir.

Kaçmanın dezavantajı şemamızın üstesinden hiç gelemeyişimizdir. Gerçekle yüzleşmediğimiz için tıkanır kalırız. Sorun olarak kabul etmediğimiz şeyleri değiştiremeyiz. Onun yerine, aynı yıkıcı davranışlara devam ederiz. Acı hissetmeden yaşamımızı sürdürme çabası içinde, bize acı veren şeyleri değiştirme şansımızı da kaybederiz.

Kaçtığımızda kendimizle bir pazarlığa gireriz. Kısa vadede sıkıntı hissetmeyecek, ama uzun vadede bundan yıllarca kaçındığımız için sonuçlarının acısını çekeceğiz. Kaçtığı sürece Brandon en çok istediği şeyi asla yaşamayacak – sevmek ve kendisini gerçekten tanıyan biri tarafından sevilmek. Sevgi, çocukluğunda Brandon'dan esirgenen bir şeydi.

Kaçma ile duygusal yaşamımızdan vazgeçeriz. Hissetmeyiz. Gerçek zevk ve acıyı deneyimlemeyecek şekilde donuk dolaşırız. Sorunlarla yüzleşmekten kaçındığımız için, genellikle çevremizdekileri incitiriz. Alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılıkların korkunç sonuçlarıyla da yüzleşmek durumunda kalırız.

MAX: KUSURLULUK DUYGULARIYLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN KARŞI SALDIRIYA GEÇİYOR.

Max, 32 yaşında bir borsacı. Görünüşte kendine güvenli ve kendinden emin. Aslında, züppenin teki! Üstünlük havalarında. Kendi hatalarını zorla kabul ederken diğerleri hakkında hep eleştirel davranıyor.

Max, eşi onu terk etmekle tehdit ettiği için terapiye geldi. O ise bütün sorunların eşinin hatası olduğunda ısrarlıydı.

TERAPİST: *Yani eşiniz size çok kızgın.*

MAX: *Bana sorarsanız bütün sorunlarımızın nedeni o. Her şeyi abartıyor, benden çok fazla beklentisi var. Asıl terapiye gelmesi gereken o.*

Aslında, Max kendisine tapan, pasif ve fedakâr bir eş seçmişti. Yıllar içinde, Max sözel olarak o kadar tacizci ve bencil oldu ki, eşi sonunda terapiye başlamazsa onu terk edeceğini söyledi.

Max hep bir basamak üstte olduğu durumlar yaratıyor. Ona meydan okuyup yüzleşmek yerine, ona hayranlık duyacak arkadaşlar ve çalışanlar seçiyor. Üstün hissetmekten zevk alıyor. Enerjisinin çoğunu prestij ve statü kazanmaya harcıyor. İnsanları bu amacına ulaşabileceği şekilde kullanıyor. Terapide de bir üstte kalmaya çalıştı. Bizim özgeçmişimizi, yaklaşımımızı, becerimizi, başarımızı ve yaşımızı sorguladı. Sürekli kendisinin ne kadar başarılı olduğunu hatırlattı. Bizim, onun hislerini anlamadığımızda ısrar etti. Her istediğinde ona randevu vermemiz gerektiğini, çünkü önemli bir kişi olduğunu söyleyip durdu. Reddettiğimizde öfkelendi. Hak ettiği özel ilgiyi bulamadığını hissediyordu.

Max şemadan kopuk, ama onu tümüyle içinde barındırıyor. Kendisini üstün hissederek, Max çocukluk duygularının tam tersini yaşıyor. Anne-babasının kendisine hissettirdiği değersiz çocuktan olabildiğince farklı olmaya çalışıyor. Bütün hayatını o çocuğu bir köşede tutup kendisini eleştirip taciz etmesini beklediği kişilerden gelen saldırılarla mücadele etmeye harcadığını da söyleyebiliriz.

Karşıt Saldırıda bulunduğumuzda, kendimizi ve başkalarını, tersinin doğru olduğuna inandırarak şemamızın üstesinden gelmeye çalışıyoruz demektir. Özel, üstün, mükemmel, hatasızmışız gibi hisseder, davranır ve düşünürüz. Bu kişiliğe umutsuzca sarılırız.

Karşıt saldırı, aşağılanmaya, eleştirilmeye ve alay edilmeye bir alternatif oluşturduğu için gelişir. O korkunç kırılganlığımızdan bir kaçış yoludur. Karşıt Saldırılarımız başa çıkmamıza yardımcı olur. Ama çok aşırıya kaçtıklarında da, geri teper ve incinmemizle sonuçlanırlar.

Karşıt Saldırılar sağlıklı görünebilirler. Aslında toplumda hayranlık duyduğumuz kişilerin çoğu, bazı film, rock yıldızları ve politik liderler, birer karşı saldırandır. Topluma iyi uyum sağlayıp başka insanların gözünde başarılı olmalarına rağmen, kendileri ile barışık değillerdir. İç-

lerinde bir yerlerde kusurluluk hissederler.

Bu yetersizlik hisleriyle kendilerini seyirciden alkış alacakları durumlara sokarak başederler. Bu alkışı almak aslında değersiz olduklarına dair derinlerde duydukları hissi telafi etme girişimidir. Eksiklerini, daha keşfedilip yüzlerine vurulmadan, başarıları ile maskelerler.

Karşıt Saldırılarımız bizi izole eder. Mükemmel görünmeye öylesine yatırım yaparız ki, bu süreçte kimin canının yandığı ile ilgilenmeyiz bile. Diğer insanlara neye malolursa olsun Karşıt saldırıya devam ederiz. Sonunda ya çevremizdekiler bizi terk eder ya da karşılık verirler. Karşıt saldırılarımız gerçek yakınlıkların da önüne engel olarak çıkar. Güvenme, incinebilir olma ya da daha derin bağlanma becerilerimiz kaybederiz. İncinebilir olmaktansa her şeylerini, evliliklerini ya da sevdikleri biriyle olan ilişkilerini bile, kaybetmeyi göze alacak danışanlarımız oldu.

Sonuç olarak, ne kadar mükemmel olmaya çalışırsak çalışalım, bir yerlerde tökezleyeceğiz. Karşı saldıranlar yenilgiyle başa çıkmayı hiç öğrenemezler. Ama ciddi bir engelle karşılaştıklarında, Karşıt saldırı çöker. Bu olduğunda da genellikle yıkılır ve depresyona girerler.

Derinde, karşı saldıranlar çok kırılgandırlar. Üstünlükleri kolayca söner. Silahta bir çatlak oluşur ve sanki bütün dünya yıkılır. Böyle zamanlarda, şema kendini büyük bir güçle yeniden hissettirir; baştaki kusurluluk, yoksunluk, dışlanma ve istismar duyguları geri döner.

Her üç adam da, Alex, Brandon ve Max, görece saf tipler. Her biri başlıca bir başa çıkma mekanizması kullanıyor. Aslında böyle saf tiplere çok sık rastlanmaz. Çoğumuz, Teslim Olma, Kaçma ve Karşıt saldırı'nın bir bileşimini kullanırız. Şemalarımızla başa çıkıp yeniden sağlıklı olabilmek için bu başa çıkma mekanizmalarını değiştirmeyi öğrenmeliyiz.

Bir sonraki bölüm, size, teslim, kaçma, ve Karşıt saldırı olmaksızın şemalarımızla nasıl başa çıkacağımızı gösteriyor.

5 Şemalar Nasıl Değişir

Şemalar uzun vadeli örüntülerdir. Derin bir şekilde kökleşmişlerdir ve bağımlılık veya kötü alışkanlıklar gibi değiştirilmesi zordur. Değişim, acıyı deneyimleme istekliliğini gerektirir. Şema ile direkt olarak yüzleşmeli ve onu anlamalısınız. Değişim ayrıca disiplin gerektirir. Her gün sistematik bir şekilde davranışlarınızı gözlemlemeli ve değiştirmelisiniz. Değişim rastgele olamaz. Sürekli bir pratik gerektirir.

ŞEMA DEĞİŞİMİNDE GENEL ADIMLAR

Danielle'i örnek alarak değişimin adımları üzerinden sizinle birlikte gideceğiz. Danielle'in Terk Edilme şeması vardır. Otuz bir yaşındadır. Robert adında bir adamla birliktedir ve Robert ona bağlılık sözü vermez. On bir yıldır birliktedirler ve Danielle birçok kez sormuş olmasına rağmen Robert onunla evlenmemektedir.

Arada bir Robert ondan ayrılır. Bu olduğu zaman Danielle yıkılır. Danielle terapiye bu ayrılmaların birinde başlamıştır.

DANIELLE: *Bu şekilde hissetmekten vazgeçmek istiyorum. Daha fazla kaldıramıyorum. Düşünebildiğim tek şey Robert. Ona takmış durumdayım. Onu geri almalıyım.*

Bu takıntılı olma durumu Terk Edilme şemasının karakteristik bir özelliğidir. Ayrı oldukları sırada Danielle ara sıra başka adamlarla çıkar ama hiçbir zaman Robert dışında birine ilgi duymaz. Sabit ve durağan tipler onu sıkar.

Danielle'in kendi örüntüsünü değiştirmek için izlediği ve bizim danışanlarımıza önerdiğimiz adımlar şu şekildedir:

1. ŞEMANIZI ADLANDIRIN ve TANIMLAYIN

İlk adım şemalarınızın ne olduğunu fark etmektir. Bu Bölüm 2'deki Şema Ölçeği kullanılarak yapılabilir. Şemanızı tanımlayıp, bu şemanın hayatınıza etkisini gördükten sonra değiştirmek için daha iyi bir pozisyonda olursunuz. Şemanız için bir ad bulup Kusurluluk veya Bağımlılık gibi, bu kitabın ikinci yarısında şemanız hakkında yazılanları okuduktan sonra kendinizi daha iyi anlayacaksınız. Hayatınız hakkında bir netlik kazanacaksınız. Bu içgörü ilk adımdır.

Danielle Terk Edilme şemasını birkaç farklı şekilde fark etti. Terapiye başladığı zaman ona Şema Ölçeğini verdik. Terk Edilme bölümündeki maddelerden yüksek puan aldı.

DANIELLE: *Sanırım bir noktada insanların beni terk etmesi ile ilgili bir sorunum olduğunu farkındaydım. Bundan her zaman korkmuşumdur. Bunun mutlaka olacağını düşünerek her zaman endişelenmişimdir.*

Hastalar, bir şemayı tanımladıkları zaman genellikle bu duyarlılığı yaşarlar. En başından beri belli belirsiz bildikleri bir şeyin netlik kazanmasının algılanmasıdır.

Danielle terk edilmenin onun o dönemdeki hayatına etkisini kolaylıkla görmüştür. Terk edilmenin ana tema olduğu uzun süreli bir ilişki içindeydi. Kendi şemasını ayrıca geçmişi görselleştirerek de öğrenmiş-

tir. Gözlerini kapayıp, çocukluğu ile ilgili imgelerin gözünün önüne gelmesine izin vermesini söylediğimiz zaman, terk edilme baskın temaydı.

DANIELLE: *Kendimi görüyorum. Oturma odasındaki koltuğun yanında ayakta duruyorum. Annemin bana ilgi göstermesine çalışıyorum ama o sarhoş. Bana ilgi göstertemiyorum.*

Danielle'in annesi, Danielle'in hatırladığı kadarıyla hep alkolikti. Danielle yedi yaşındayken babası ailesini başka bir kadınla evlenmek için bırakmıştı. Yeni eşinden çocukları oldukça ailesinden yavaş yavaş daha da uzaklaştı. Danielle ve kız kardeşini onların bakımlarını yeterli bir şekilde karşılayamayan bir anne ile bıraktı.

Danielle, ebeveyni tarafından da terk edilmiştir. Annesi onu alkoliklik yüzünden ve babası da onu gerçek anlamda aileyi terk ederek, bırakmıştır. Onların Danielle'i terk etmeleri çocukluğunun en merkezî gerçeğiydi.

Sonunda Danielle terk edilme temasının geçmişten bugüne hayatı boyunca dalgalandığını görmüştür. Şema yaklaşımı, deneyimlerini net olarak anlayabileceği bir şekilde düzenlemiştir.

Şemanız sizin düşmanınızdır. Biz, düşmanınızı bilmenizi istiyoruz.

2. ŞEMANIZIN ÇOCUKLUKTAKİ KÖKENİNİ ANLAYIN. İÇİNİZDEKİ YARALI ÇOCUĞU HİSSEDİN.

İkinci adım şemanızı hissetmektir. Derin bir acıyı, ilk önce rahatlatmadan değiştirmenin çok zor olduğunu gördük. Bu acıyı engellemek için hepimizin bazı mekanizmaları vardır. Ne yazık ki, acıyı engelleyerek şemamız ile tam olarak temasa geçemeyiz.

Şemanızı hissetmeniz için çocukluğunuzu hatırlamanız gerekir. Gözlerinizi kapamanızı ve imgelerin gelmesine izin vermenizi isteyeceğiz. İmgeleri zorlamayın. Sadece bir tanesinin zihninizde yükselme-

sine izin verin. Her birinin içine olabildiğince derin bir şekilde girin. Bu erken anıları olabildiğince canlı imgelemeye çalışın. Bunu birkaç kez yaparsanız çocukken ne hissettiğinizi hatırlayacaksınız. Şemanızla bağlantılı olan acıyı veya duyguyu hissedeceksiniz.

Böyle bir görselleştirme acı verir. Bu deneyim eğer sizi çok yorduysa ve korkuttuysa bu, sizin terapiye ihtiyacınızın olduğunun bir göstergesidir. Çocukluğunuz tek başınıza hatırlayamayacağınız kadar acı vericidir. Bir rehbere, yardımcı güce ihtiyacınız var. Bir terapist sizin için bu söylenilenler olabilir.

Çocukluk kendiliğiniz ile yeniden bir bağ kurduğunuz zaman, bu çocuk ile bir diyaloga geçmenizi isteyeceğiz. İçinizdeki çocuk donmuştur. Büyümenin ve değişimin mümkün olduğu yerde onu hayata getirmenizi istiyoruz. Bu çocuğun iyileşmesini istiyoruz.

İçinizdeki çocukla konuşmanızı isteyeceğiz. Bunu gerçekten sesli konuşarak veya yazma yolu ile yapabilirsiniz. Baskın olan elinizle (yazmak için kullandığınız el) o çocuğa bir mektup yazabilirsiniz ve diğer elinizle o çocuktan bir yanıt yazabilirsiniz. Çocuk kendiliğinizin baskın olmayan elinizin yazısı ile dışarıya çıktığını bulduk.

İçinizdeki çocukla konuşma fikri ilk başta garip gelebilir. Kitapta ilerledikçe bunu daha çok anlayacaksınız. Danielle'in kendi içindeki çocuğu ile konuşmasından bir örnek aşağıda verilmiştir. Bu konuşma yukarıda bahsettiğimiz, Danielle'in sarhoş annesinin ilgisini kendi üzerine çekmeye çalıştığı sırada geçiyor.

TERAPİST: *İçindeki çocukla konuşmanı istiyorum. Ona yardım et.*

DANIELLE: *Yani...* (duraksar) *görüntüye giriyorum ve küçük Danielle'i kucağıma oturtuyorum. Diyorum ki, "Bu senin başına geldiği için çok üzgünüm. Annen baban senin onlara ihtiyaç duyduğun şekilde senin yanında olamadılar. Ama ben senin için burada olacağım. Bunu atlatmana yardım edeceğim ve buradan iyi çıktığından emin olacağım."*

İçinizdeki çocuğu rahatlatmak, yönlendirmeyi önermek, tavsiyelerde bulunmak ve o çocuğun neler hissettiği konusunda empati kurmak sizden yapmanızı isteyeceğimiz şeylerden birkaçıdır. Bu alıştırma ilk başta size aptalca ve rahatsız edici gelse de, birçok insanın bundan çok iyi bir şekilde yararlandığını gördük.

3. ÜÇÜNCÜ ADIM ŞEMANIZA KARŞI BİR DAVA OLUŞTURMAKTIR. ONUN GEÇERLİLİĞİNİ MANTIKLI BİR DÜZEYDE ÇÜRÜTÜN

Hayatınız şemanızın doğruluğuna dair sizi tamamıyla ikna etmiştir. Danielle sevdiği herkesin onu terk edeceğine bütün varlığı ile inanır. Kendi şemasını duygusal ve zihinsel olarak kabul eder.

Bu değişim adımı şemanıza zihinsel bir düzeyde saldırmanızı içerir. Bunu yapmak için, şemanızın doğru olmadığını en azından değiştirilebileceğini kanıtlamalısınız. Şemanızın geçerliliği hakkında kuşkularınız olmalı. Şemanızın geçerli olduğuna inandığınız sürece, bunu değiştiremeyeceksiniz.

Şemanızı çürütmek için önce, bütün hayatınızı düşünerek şemanız hakkındaki kanıt ve karşı kanıtların listesini yapacaksınız. Örnek olarak, eğer kendinizi Sosyal Olarak İstenmeyen biri gibi hissediyorsanız, ilk önce bu şemanızı destekleyen kanıtları listeleyeceksiniz – istenmeyen biri olduğunuza dair kanıtlar. Ondan sonra şemanıza karşıt olan kanıtların ayrı bir listesini yapacaksınız – sosyal olarak istenilen biri olduğunuzun kanıtları.

Birçok durumda, kanıtlar şemanızın yanlış olduğunu gösterecektir. Siz aslında kusurlu, yetersiz, başarısız, istismar edilmeye mahkum biri değilsiniz. Ama bazen şema doğrudur. Örnek olarak, hayatınız boyunca o kadar reddedilmiş ve çekinmişsinizdir ki sosyal becerileriniz gelişmemiştir ve bu yüzden bazı yönlerden sosyal olarak istenmeyebilirsiniz. Veya o kadar fazla okul ve kariyer zorluklarından kaçınmışsınızdır ki seçtiğiniz alanda başarısız olmuşsunuzdur.

Kanıtlar listenize bakın. O şemayı destekleyen kanıtlardan herhangi birisi özünde sizin için geçerli midir veya çocukluğunuzda aileniz veya akranlarınız tarafından bu şekilde düşünmek için beyniniz mi yıkandı? Örnek olarak, yetersiz mi doğduğunuz veya sizin yetersizliğiniz eleştirel ebeveyninizin tarafından o kadar vurgulandı ki sizde bunun doğruluğuna inanmaya mı başladınız (Bağımlılık)? Çocukken gerçekten özel miydiniz yoksa ebeveyniniz mi sizi şımarttı ve pohpohladı ve herkesten daha fazla haklı olduğunuzu hissetmeyi mi öğretti (Haklılık)? Ve kendinize sorun, şemanızı destekleyen kanıtlardan hangisi hâlâ sizin için geçerli? Veya sadece çocukluğunuzda mı geçerliydi?

Eğer, bütün bu analizden sonra da şemanızın doğru olduğunu hissediyorsanız, kendinize şunu sorun: "Kendimin bu özelliğini nasıl değiştirebilirim?" Bu durumu düzeltmek için neler yapabileceğinizi keşfedin.

Aşağıda Danielle'in Terk Edilme şemasını destekleyen kanıtların listesi yer alıyor.

SEVDİĞİM HERKESİN BENİ TERK EDECEĞİNE DAİR KANITLAR

KANIT	BU ÖZÜNDE DOĞRU MU YOKSA BEYNİM Mİ YIKANDI?	NASIL DEĞİŞTİREBİLİRİM?
1. Robert'a yapışmazsam beni terk edecek.	Bu doğru değil. Doğru olan, Robert'a yapışmamın onu soğutması. Bana sinirlenir ve benden uzaklaşır. Bu şekilde düşünüyorum çünkü küçükken ne kadar uğraşmış olsam da babamın benimle kalmasını sağlayamadım.	Robert'a yapışmayı bırakıp ona biraz alan sağlayabilirim. Tek başıma olduğum zaman rahatlamayı ve terk edilme olasılığına takılıp kalmamayı öğrenebilirim.

Danielle'in şemasının yanlış olduğuna dair kanıtların bir bölümü:

HERKESİN BENİ TERK ETMEYECEĞİNE DAİR KANITLAR

1. Kız kardeşim ve ben hayatımız boyunca yakın olduk.
2. Benimle birlikte olmak isteyen birkaç erkek arkadaşım oldu ama ben Robert konusunda o kadar takıntılıydım ki, onların hiçbirine bir şans vermedim.
3. Terapistim benim yanımda.
4. Her zaman benimle ilgilenen ve yardımcı olmaya çalışan bir teyzem var.
5. Yıllardır etrafımda olan arkadaşlarım var.
6. İnişli çıkışlı olsa bile Robert ve ben 11 yıldır birlikte takılıp kaldık.

Listenizi yaptıktan sonra, şemanıza karşı olan savunmanızı bir başa çıkma kartı üzerinde özetleyin. Danielle'in yazdığından bir örnek aşağıda veriliyor:

TERK EDİLME BAŞA ÇIKMA KARTI

Yakınlaştığım herkesin beni terk edeceğini hissetsem bile, bu doğru değil. Bu şekilde hissediyorum çünkü ben küçükken ebeveynimin ikisi de beni terk etti.

Hayatımda birçok şekilde, birçok terk edilme deneyimlemiş olsam bile, bu bağlanmaktan korkan arkadaş ve erkeklere ilgi duyduğum içindir.

Ama hayatımdaki insanların o şekilde olması gerekmez. Gerçekten o şekilde olan insanları hayatımdan eleyebilirim. Ve benim yanımda olabilecek ve bağlılık gösterebilecek kişilerle ilişki kurmayı seçebilirim.

Biri tarafından terk edildiğimi hissettiğim çoğu zaman, kendime aşırı hassas olup olmadığımı sormalıyım. O kişinin beni terk ettiğini hissetsem bile, sadece benim Terk Edilme şemam tetikleniyor olabilir. Bir şey bana çocukken olanları hatırlatıyor. İnsanların kendi alanlarına ihtiyaçları var. İnsanlara o alanı vermeliyim.

Bu başa çıkma kartını her gün okuyun. Yanınızda taşıyın. Bir kopyasını yatağınızın yanında veya her gün görebileceğiniz bir yerde tutun.

4. ŞEMANIZIN OLUŞMASINA YARDIMCI OLAN EBEVEYN, KARDEŞ VEYA AKRANINIZA MEKTUPLAR YAZIN

Size ne olduğu ile ilgili öfkenizi ve üzüntünüzü açığa vurmanız önemlidir. İçinizdeki çocuğu donmuş olarak bırakan bir şey de bütün sizi boğan duygularınızdır. İçinizdeki çocuğa bir ses vermek istiyoruz – içinizdeki çocuğun acısını ifade etmesine izin vermek.

Sizi inciten bütün kişilere bir mektup yazmanızı istiyoruz. Bunu yapmak için, özellikle ebeveyninizle ilgili olarak çok fazla suçluluğun üzerinden gelmeniz gerektiğini farkındayız. Ebeveyninize saldırmak kolay değildir. Kötü niyetli olmayabilirler. İyi niyetli davranmış olabilirler. Fakat bu sefer bütün bu düşünceleri bir kenara bırakın ve doğruyu söyleyin.

Duygularınızı mektupta ifade edin. Onların yaptıklarının incitici olduğunu ve size nasıl hissettirdiğini söyleyin. O şekilde davranmalarının yanlış olduğunu söyleyin. Onun yerine nasıl olmasını istediğinizi söyleyin.

Büyük bir olasılıkla mektubu yollamamaya karar vereceksiniz. Yazmak ve duygularınızı ifade etmek en önemlisidir. Zaten, genellikle ebeveyninizin hislerini veya davranışlarını değiştirmek mümkün değildir. Bunu en baştan bilmelisiniz. Mektubun amacı ebeveyninizi değiştirmek değildir. Sizi yeniden bütün bir insan yapmaktır.

Danielle'in annesine yazdığı mektup şu şöyle:

Sevgili Annem,

Bütün hayatım boyunca sen bir alkoliktin. Bunun bana ne yaptığını söylemeliyim.

Hiçbir zaman çocuk olmamışım gibi hissediyorum. Her zaman diğer çocukların hiç hayal bile edemediği şeyler hakkında endişelenmek zorundaydım. Masada yemeğimizin olacağından emin olamıyordum. Her şeyi kendi başıma yapmalıydım. Diğer çocuklar dışarıda oynarken ve eğlenirken ben akşam yemeğini hazırlayıp evi temizliyordum.

Senin yüzünden ne kadar küçük düşürüldüğümü anlatamam. Altı yaşında, diğer çocuklar kırışmış kıyafetlerimle dalga geçmesin diye ütü yaptığımı hatırlıyorum. Ve eve kimseyi getiremiyordum.

Diğer annelerin tersine sen hiç yoktun. Hiçbir zaman beni izlemek için okula gelmedin. Seninle sorunlarımı konuşamıyordum. Onun yerine sen koltukta yatıyordun ve duyarsızca içiyordun. Ayağı kalkıp annem olman için çok uğraştım. Ama hiçbir zaman olmadın.

Kaçırdıklarım için çok üzülüyorum. Benim yanımda olduğun birkaç sefer vardı ve onlar benim için çok özeldi. Lisedeki erkek arkadaşım için üzüldüğüm zaman, kalkıp benimle konuşman gibi. Keşke o zamanlardan daha fazla olsaydı. Ama ben, yerinde bir annenin olması gereken büyük bir boşlukla büyümek zorunda kaldım. Ve hâlâ içimde o büyük delikle yaşıyorum. Senin, bana bunu yapman doğru değildi. Senin yaptığın yanlıştı.

Böyle bir mektup konuyu açıklığa kavuşturabilir. Hikayenizi muhtemelen ilk defa sesli bir şekilde söyleyebilir.

5. ŞEMA ÖRÜNTÜNÜZÜ DİKKATLİ AYRINTILARIYLA İNCELEYİN

Biz, şemanızın şu andaki hayatınızda nasıl bir rol aldığını açıklığa kavuşturmak istiyoruz. Bireysel şemalar üzerine olan bölümler, şemanızı pekiştiren kendi kendini baltalayan alışkanlıklarınızı tanımlamanıza yardımcı olacaktır.

Sizden, şemanıza teslim olma yollarınızı ve bunları nasıl değiştirebileceğinizi yazmanızı isteyeceğiz. Bir sonraki sayfada Danille'in tablolarından bir örnek yer alıyor.

6. BİR SONRAKİ ADIM ÖRÜNTÜ BOZMADIR

Bölüm 2'deki Şema Ölçeğini doldurduktan ve şemalarınızı tanımladıktan sonra, sizden ilk başta çalışmak için bir şema seçmenizi istiyoruz.

Şu anda hayatınıza en büyük etkisi olanı seçin. Eğer o çok zor gözüküyorsa daha idare edilebileni seçin. Biz her zaman idare edilebilen adımları atmanızı istiyoruz.

Danielle'in birden fazla şeması vardı. Terk Edilme'ye ek olarak, Kusurluluk şeması vardı. Babasının kalmasını sağlayamamasının ve daha iyi bir annesinin olmamasının onun hatası olduğunu düşünüyordu. Daha önce belirttiğimiz gibi, çocukların ihmal ve taciz için kendilerini suçlamaları çok yaygındır.

Ama Terk Edilme Danielle'in temel şemasıdır. Çalışmak için seçtiği şemadır. Diğer şemalarını zorlayacak kalıcı bir temele ihtiyacı olduğunu hissetti. İkimiz de aynı fikirdeydik.

5. adımda doldurduğunuz tablodan, şemanızı pekiştiren iki veya üç yol seçin. Değiştirebileceğiniz yolları uygulamaya çalışın. Yapabileceğiniz adımları seçin. Sizin başarılı deneyimler edinmenizi isteriz.

Terk Edilme Şemamı Günden Güne Nasıl Güçlendiriyorum?	Nasıl Değiştirebilirim?
1. Robert'a yapışmalıyım ve kontrol etmeye çalışmalıyım.	Ona nereye gittiğini ve ne yaptığını sormadan daha çok özgür zaman vermeliyim. Ona ilişkimizle ilgili bir konuda mutsuz olduğunda veya sinirlendiğinde tartışmak ve ayrılmak yerine konuşmasına izin vermeliyim. Beni sevdiğini ve benimle kalmak isteyip istemediğini her beş dakikada bir sormayı durdurmalıyım. Benden kendine ait bir alan istediğinde ona sinirlenmeyi durdurmalıyım. Hayatıyla ilgili olumlu şeyler olduğunda kendimi tehdit altında hissetmeyi bırakmalıyım.
2. Arkadaşlarımdan biri aramama geri dönmezse sinirleniyorum.	Arkadaşlarım kendi hayatlarıyla ilgili meşgul olduklarında kendimi tehdit altında hissetmeden onlara daha çok alan bırakmalıyım.
3. Robert'ın hayatına o kadar takıntılıyım ki kendiminkini unutuyorum.	Dikkatimi onun hayatına vermek yerine kendiminkiyle meşgul olup benim için önemli olan şeyleri yapmalıyım. Arkadaşlarımı görebilirim, resim yapabilirim, kitap okuyabilirim, mektup yazabilirim. Eğlenceli şeyler yapabilirim. Kendimi bir şeyler yaparak tedavi edebilirim.

Danielle arkadaşlarına karşı olan davranışlarını değiştirmeye çalışmakla başladı. Onlara yapışma ve onlara karşı öfkeli olma arasındaki gidip gelmelerini bırakmaya çalıştı. Eğer arkadaşları bir davete veya telefona geri dönmedilerse, onları hemen arayıp, öfkelenmek veya aşırı derecede sinirlenmek yerine bir süre bekledi ve onları tekrar aradı. Ayrıca, daha bağlı olan arkadaşları ile ilişkisini geliştirme ve daha az bağlı olan arkadaşları ile ilişkisini daha az önemseme üzerine çalıştı. Gerçekten tutarsız (ve genellikle alkolik) olan bazı arkadaşlarını hayatından çıkarmaya karar verdi. Bu bir kayıptı ama en azından bu kararı veren kendisiydi.

Sonraki bölümlerle tanımladığımız, seçtiğiniz şemanızı değiştirmeye yardımcı olacak teknikleri kullanın. Pekiştiren davranışlar listeniz üzerinden çalışın. Bir şemanız ile ilgili yeterli bir seviyede ustalaştıktan sonra bir sonrakine geçin.

7. DENEMEYE DEVAM EDİN

Çabuk pes etmeyin veya cesaretiniz hemen kırılmasın. Şemalar değişebilir ama uzun sürer ve çok çalışmak gerekir. Kararlılıkla devam edin. Kendinizi tekrar ve tekrar yüzleştirin.

Danielle bir yıldan fazla bir süre bizimle birlikte terapiye devam etti. Arada sırada, hayatındaki olaylar hâlâ onun Terk Edilme şemasını tetikliyordu ama sıklığı azaldı, hisleri daha az yoğun olmaya ve bütün olay daha çabuk bitmeye başladı. Bunlara ek olarak, bu şemayı tetikleyebilecek olayın çok daha fazla ciddi olması gerekiyordu; bir ilişkinin bitmesi gibi. Danielle'in hayatı değişti.

Hayatındaki en dramatik değişimler Robert ile olan ilişkisindeydi. Robert'a daha normal miktarlarda ayrı kalmasına izin vermeyi öğrendi. Robert, Danielle'in onu boğduğunu hissediyordu ve ondan çok fazla uzaklaşmaya çalışıyordu. Robert'ın bağlanamamasının bazı nedenleri de Danielle'in yapışmasına engel olma eğilimiydi. Buna ek olarak,

Danielle kızdığı zamanlarda bunu belirtti ama çok kızgın bir şekilde söylemek yerine, sakince söyledi. Robert ona kendi öfkesini veya hayatını anlattığı zaman dinlemeye çalıştı. Robert'ın kendi kararlarını vermesine izin vermeye çalıştı.

Birkaç ay önce Danielle, Robert'a evlenmek istediğini yoksa bu ilişkiyi bitireceğini söyledi. Robert evlenmeyi tercih etti. Tabii ki, işler her zaman bu şekilde yürümez. Bazen ilişkiler biter. Ama biz gerçekten umutsuz bir ilişkiyi bitirmenin, Terk Edilme şemasına takılıp kalmaktan daha iyi olduğunu düşünüyoruz.

8. EBEVEYNİNİZİ AFFEDİN

Ebeveyninizi affetmek şart değildir. Özellikle, aşırı derecede taciz ve ihmal var ise onları hiçbir zaman affedemeyebilirsiniz. Bu tamamıyla sizin seçiminiz. Ama birçok vakada, iyileşme süreci ilerlerken, kişinin ebeveynini affetmesinin doğal olarak geliştiğini gördük.

Hastalar yavaş yavaş zihinlerinde ebeveyninin daha az olumsuz ve dev figürler ve daha fazla kendilerine ait sorunları ve endişeleri olan insanlar olarak görmeye başlarlar. Ebeveynlerinin de aslında kendi şemalarına takılıp kaldıklarını ve bir devden daha çok çocuk olduklarını görürler. Onları affetme aşamasına gelirler.

Yine de, bu her zaman böyle olmaz. Size olabilir veya olmayabilir. Çocukluğunuzda size ne olduğuna bağlı olarak, onları hiçbir zaman affetmemeye karar verebilirsiniz. Aslında tam tersine de karar verebilirsiniz – bütün iletişiminizi kesmek gibi. Yolunuzun sonunda affetmek olabilir veya olmayabilir, ama siz kendiniz için doğru olanı yapmalısınız. Biz sizi her türlü destekleyeceğiz.

DEĞİŞİME KARŞI ENGELLER

Birçok danışan ile çalıştıktan sonra,değişime karşı olan en yaygın engellerin listesini yaptık. Ayrıca da bazı olası çözüm yollarının da listesini yaptık.

ENGEL # 1: ŞEMANIZI KABUL ETMEK VE SORUMLULUĞUNU ALMAK YERİNE KARŞIT SALDIRIYA GEÇİYORSUNUZ

Eğer değişmekte zorlanıyorsanız, sorunlarınız için veya gelişme kaydetmediğiniz için hâlâ başkalarını suçluyor olabilirsiniz, veya daha sıkı çalışarak, insanları daha fazla etkileyerek, daha fazla para kazanarak, insanları daha fazla mutlu ederek vb. hâlâ aşırı telafi ediyor olabilirsiniz. (Karşıt saldırıya geçme hakkında daha fazla bilgi için bkz. Bölüm 4).

Bir kadından diğerine geçen Jed, Karşıt saldırıyı durdurmak için çok uğraşmıştır. Kadınlara karşı eleştirel olması, onun güzellik ve mevki konusundaki inanılmaz derecede yüksek standartlarını karşılamalarını istemesi ve sürekli bir heyecan ihtiyacının olması, onun yalnızlığı hakkında kendini daha iyi hissetmesini sağlıyordu. Bir kadın ile onu eleştirmeden veya onu etkilemeye çalışmadan insancıl bir seviyede bağ kurması için bu Karşıt Saldırının üstesinden gelmesi gerekiyordu. Şemasının ilerisini görmek için yeterince yakınlaşmalıydı.

Bu engel için bazı çözümler şu şekildedir:

Çözüm 1: Bir deney yapın. Hayatınızda pişman olduğunuz bütün seçimlerinizin bir listesini yapın. Eğer bunlar sizin suçunuzsa, kendinizi Nasıl hissedersiniz? Başkalarının sizin hakkınızdaki eleştirilerinin geçerlilik payı biraz varsa, Bu sizin için ne anlama gelir?

Kusurlarınızın acısını hissetmeye çalışın. Çocukluğunuzun acısını fark etmeye çalışın – isteyip de alamadıklarınızı.

Çözüm 2: Yavaş yavaş daha az çalışın veya daha az para kazanın. Kasıtlı olarak birilerini etkileme konusunda kendinizi tutmaya çalışın. Herkesten özel veya üstün olmak yerine herkesle aynı olmanın nasıl olduğunu hissedin. Bu hislere izin vermediğiniz sürece, kendinizi değişim için yeterince kırılgan yapamazsınız.

ENGEL # 2: ŞEMANIZI DENEYİMLEMEKTEN KAÇIYORSUNUZ

Kaçmak yaygın bir sorundur. Birçok danışan kaçış yollarından vazgeçme konusunda zorlanırlar. Siz de benzer bir zorluk yaşayabilirsiniz. Kendinize sorunlarınız, geçmişiniz, aileniz veya tekrarlayan sorunlar hakkında düşünmeye izin vermezsiniz. Hislerinizi kapatmaya veya içerek ya da madde kullanarak köreltmeye devam edersiniz.

Niye kaçmak istediğinizi anlıyoruz. Size yoğun endişe ve acı yaşatacaklar da ondan. Bölüm 1'de anlatılan beş danışanın hepsi de bu konu ile uğraştı. Patrick, Francine ile olan sorunlarından kaçınmayı durdurmak zorunda kaldı. Madeline cinsel yakınlığın onda tetiklediği acıdan kaçmayı durdurmak zorunda kaldı. Heather tehlike olarak algıladığı aktivitelerden kaçınmayı durdurmak zorunda kaldı. Jed duygusal yakınlıktan kaçmayı durdurmak zorunda kaldı. Ve Carlton kendi ihtiyaç ve tercihlerinden kaçmayı durdurmak zorunda kaldı.

Başa çıkma mekanizması olan Kaçma'nın üstesinden gelmek motivasyon ister. Hayatınızın kalanını gözünüzün önüne getirin – ya şemanızda takılıp kalacaksınız ya da en sonunda ondan kurtulup, özgürleşeceksiniz.

Çözüm 1: Sorunlarınızı düşünmek ve değiştirmeden önce, çocukluktaki acınızı hissetmek için kendinize izin vermelisiniz.

Şemanız bölümünde anlattığımız çocukluk anısı alıştırmalarından bazılarını denemek için kendinizi zorlayın. Ebeveyniniz ilgili eleştirilerinizi veya sizin kusurlarınızı ve savunmasız olduğunuz noktaları yazınız. Bunu her gün yapmaya devam edin.

Çözüm 2: Hislerinizden kaçmanın yarar ve zararlarını yazınız. Bu listeyi her gün, bunu niçin kendinize yaptığınızı hatırlamak için okuyunuz.

Çözüm 3: Alkol kullanma, aşırı yeme, madde kullanımı, aşırı çalışma yolu ile kaçmayı birkaç günlüğüne durdurun. Ne hissettiğinizi yazdığınız bir günlük tutun. Bu günlerde şemanız bölümündeki imgeleme alıştırmalarından bazılarını deneyin. 12 adım programına gidin.

ENGEL # 3: ŞEMANIZI KENDİNİZE KARŞI HENÜZ ÇÜRÜTMEDİNİZ. HÂLÂ RASYONEL BİR DÜZEYDE KABUL EDİYORSUNUZ

Şemanın doğru olduğuna inanmaya devam etmek başka bir engeldir. Eğer şemanızı mantıklı bir seviyede kabul ederseniz onu değiştiremezsiniz. Değişim için bazı deneyleri yapabilmek için şemanızın geçerliliği hakkında yeterince kuşku duymalısınız.

Örnek olarak, uzun bir süre Heather girdiği durumlarda kendini aşırı derecede kaygılı hissediyordu. Bunun nedeni o durumların tehlikeli olduğuna ve herhangi bir zamanda bir felaketin olabileceğine inanmasıydı. Aşırı tetikte olma ve olası bir zarara karşı uyanık olma durumunu koruyordu.

Heather hâlâ şemasına inanıyordu. Kendisinin zararlara karşı aşırı hassas olduğuna inanıyordu. İnancını değiştirmeliydi. Bunu birkaç farklı yolla yaptı: Tehlikeleri gerçekçi bir şekilde değerlendirme konusunda kendini eğitti, tehlike diye adlandırdığı durumların miktarını düşürdü ve mantıklı önlemler aldı. Bu durumlarda bedenini rahatlatmayı öğrendi. İnançları yavaş yavaş değişti.

Bir şema bir kerede yok olmaz. Sürekli bir şekilde, onu parçalara ayırarak yok etmelisiniz, sizin üzerindeki etkisi adım adım zayıflayıncaya kadar.

Çözüm 1: "Şemanız" bölümündeki "şemanızı çürütün" alıştırmasına geri dönün. Onları tekrar gözden geçirin. İnançlarınızla savaşmak için söz verin.

Güvendiğiniz birinden bu alıştırma ile ilgili size yardım etmesini istemek yararlı olabilir. Bu kişi daha tarafsız bir bakış açısı sunabilir.

Çözüm 2: Şemanızı güçsüzleştiren herhangi bir kanıt için hayatınıza dikkatlice bakınız. Değişim için her yolu araştırın. Bunlar şemanızın iyileşmesini engellemiş olabilir mi? Tacize uğradınız mı? Reddedilme ve başarısız olmaktan korktuğunuz için daha fazla denemekten kaçındınız mı? Şemanızı doğrulayan arkadaşlar, sevgililer, patronlar vb. seçtiniz mi? Şemanıza karşı tartışırken şeytanın avukatını oynama çalışın.

Çözüm 3: Başa çıkma kartınızı doldurun ve günde birkaç kez okuyun.

ENGEL # 4: ÇOK ZOR OLAN BİR ŞEMA VEYA GÖREVLE BAŞLADINIZ

Büyük olasılıkla birkaç şemanız vardı ve siz, en üzüntü verici olanla başladınız. Eğer bu şema çok yorucu ise ilerleyemeyebilirsiniz, veya uygun bir şema seçmişsinizdir ama planınız çok hırslıdır. Değişim stratejisi çok zor olanla başlamış olabilirsiniz. İnsanları memnun eden Carlton, bunun bir örneğidir. Carlton girişkenlik alıştırmasını ilk defa yaparken, babasına kendini ifade etmeye çalışarak başladı. Bu bir hataydı çünkü çok zordu. Carlton korkak bir halde gelip, kendini ifade edemiyordu. Babası ile hemen yüzleşmeye çalışmak onu başarısızlığa götürüyordu.

Carlton sonunda babasıyla atılganlık üzerine ustalaştı. Ama becerilerini ve güvenini ilk olarak daha az tehditkâr kişiler üzerinde keskinleştirmesi gerekti. Satış elemanları ve kadın garsonlar gibi yabancılar ile başladı; yavaş yavaş tanıdıklarına ve iş arkadaşlarına geçti ve sonra daha yakın ilişkilere odaklanmaya başladı.

Bu en önemli görevlerden biridir: Her zaman başa çıkılabilir ödevlerle başlayın.

Çözüm 1: Planlarınızı daha küçük adımlara bölün.

Çözüm 2: Daha kolay adımlarla başlayın. Ustalık kazandıkça yavaşça daha zor adımlara doğru ilerleyin.

ENGEL # 5: MANTIKLI DÜZEYDE ŞEMANIZIN YANLIŞ OLDUĞUNU FARK EDİYORSUNUZ AMA DUYGUSAL OLARAK HÂLÂ ONUN GEÇERLİ OLDUĞUNU HİSSEDİYORSUNUZ

Bu çok sık olur. Birçok danışan, mantık ve kanıtlara rağmen aylar boyunca içten içe şemalarının doğru olduğuna inandıklarını belirtirler.

Eşinin kesintisiz başka ilişkileri olan Patrick de bunu söylemektedir. Tutarlı bir kadınla sağlıklı bir ilişki içinde olduğu zaman bile, onun kendisini terk edeceğini hâlâ hisseder. Eğer kadın bir anlığına bile sessizleşse veya zihni meşgul gözükse, hemen alarm durumuna geçer ve ümitsizce kadından öcünü almaya çalışır. Kadına hiçbir alan tanımaz.

Patrick en sonunda onu salıvererek bir deney yapmak zorunda kaldı. Ona biraz alan vermeyi öğrendi. Onu kaybetmeyecekti. Onu bırakmanın güvenli olduğunu öğrendi.

Çözüm 1: Kendinize içgörünün çabuk, ama değişimin yavaş geldiğini hatırlatın. Sağlıklı tarafınız güçlenecek ve şemanız zayıflayacaktır. Sabırlı olun. Hisleriniz değişecektir.

Çözüm 2: Daha fazla deneysel alıştırmalar ile bir şekilde süreci hızlandırabilirsiniz. Sağlıklı tarafınız ve şemanız arasında diyaloglar yazın. Şemanıza sinirlenin. Çocukken size nasıl davranıldığı hakkında ağlayın. Kendinizin gördüğünüz adaletsizliği hissetmesine izin verin.

Çözüm 3: Şemanızı pekiştiren davranışlarınızı değiştirmek için daha sıkı çalışarak süreci hızlandırabilirsiniz. Eski davranış kalıplarınızı değiştirdikçe, şemanızla çelişen yeni kanıtlar göreceksiniz. Bu yeni kanıtların sizin hisleriniz üzerinde güçlü bir etkisi olacaktır.

Çözüm 4: Son olarak arkadaşlarınızdan yardım ve destek isteyin. Arkadaşlarınız şemanızın geçersiz olduğunu görmenize yardımcı olacaktır.

ENGEL # 6: DEĞİŞİM HAKKINDA SİSTEMLİ VE DİSİPLİNLİ OLMADINIZ

Değişime gelişigüzel bir şekilde yaklaşabilirsiniz. Olasılıkla üzerinde sadece bir kere uğraşacaksınız. Adımları kaçıracaksınız. Bir şemadan diğerine geçeceksiniz. İstenilen yazmaları yapmayı reddedeceksiniz.

Burada biz klişelerin avukatıyız. "Yavaş ve istikrarlı olan yarışı kazanır." Şemanız çekiçle parça parça kırmanız gereken bir taş gibidir. Çekiçle rastgele, bazen bir tarafa, bazen diğer tarafa, yarım gönüllükle çekiçle vurursanız, taş uzun bir süre orada kalacaktır. Sert ve kararlı vuruşlarla sistematik bir şekilde çekiçlemek daha etkili ve verimlidir.

Çözüm 1: Şema üzerine olan bölümü tekrardan gözden geçirip, bütün alıştırmaları tamamladığınızdan emin olun. Görselleştirme çalışmasını yaptınız mı? Yarar ve zararların kanıtlarını listelediniz mi? Başa çıkma kartı yazdınız mı? Ebeveyninize mektup yazdınız mı? Davranış değişimi için plan yaptınız mı? Bütün alıştırmaları kafanızdan değil de yazarak yaptınız mı?

Çözüm 2: İlerlemenizi gözden geçirmek için her gün birkaç dakika ayırın. Başa çıkma kartlarınızı baştan okuyun. Bugün şemanız tetiklendi mi? Kalıplarınıza teslim olmak için herhangi bir şey yaptınız mı? Her gün farklı düşünmek, hissetmek veya eylemlere geçmek için kendinizi zorlayın.

ENGEL # 7: PLANINIZ ÖNEMLİ BİR ÖGEYİ KAÇIRIYOR

Şemanızı pekiştiren düşünceleri, duyguları, hisleri ve davranışları muhtemelen tam olarak anlayamıyorsunuz. İlerlemeniz için gerekli bir değişim adımını kaçırıyorsunuz.

Carlton bir örnektir. Karısı ve çocuklarıyla daha girişken olmak yerine, öfkeli ve mutsuz kalmıştır. Sinirli olduğunu onlara sakince söyler, mantıksız isteklere "hayır" der, onu rahatsız eden davranışlarını değiştirmelerini ister. Ama kendisini hâlâ boyun eğmiş ve öfkeli hisseder.

Sorunun ne olduğunu fark ettik. Aslında çok basitti. Kendi istediklerini, kendi fikir ve tercihlerini söylemiyordu. Başka insanlardan ne istediğini onlara söylemiyordu ve sonra almadığı için sinirleniyordu. İhtiyaçlarını ifade etmek Carlton için önemli bir ögeydi.

Çözüm 1: Güvendiğiniz birinden şemanızı gözden geçirmesini ve sizinle plan yapmasını isteyin. Bu kişi muhtemelen sizin kaçırdığınız bir hayat örüntüsünü fark edecektir.

Çözüm 2: Şemanızla ilgili tipik olan davranışları yeniden dikkatlice gözden geçirin. (Bu listeyi bulmak için şemanıza ayrılmış olan bölüme bakınız). Sizin için gerçekten uygun olan örüntüye baktınız mı?

ENGEL # 8: SORUNUNUZ KENDİNİZİN DÜZELTEMEYECEĞİ KADAR DERİN KÖKENLİ VEYA YERLEŞİKTİR

Bize gelmeden önce birçok danışan kendi başlarına değişmek için çok uğraşırlar. Kendine yardımdan çok az bir yarar gördükleri zaman terapiye başlarlar.

Bu sizin başınıza da gelebilir. Bu kitapta verilen bütün adımları uygulamış olsanız bile, hâlâ değişemiyor olabilirsiniz. Bütün çabalarınıza rağmen hâlâ şemanız hayatınızı yönlendiriyor olabilir.

Belki tek başınıza değişemiyorsunuz. Eğer sorun buysa, bir terapiye başlayın. Güvendiğiniz biri ile yakın bir ilişki sizin ihtiyacınız olan şeydir. Bir terapist size yeniden bir ebeveynlik sağlayabilir, yüzleştirebilir veya sorunlarınızı belirtmekte daha tarafsız olabilir.

Çözüm: Bir grup veya terapistten profesyonel yardım alın.

Artık, eylem hakkında genel bir fikriniz olduğuna göre, bireysel şemalar hakkında bölümlere dönebiliriz. Bu şekilde, değişim süreci başlayabilir.

6 "Lütfen Beni Terk etme" Terk Edilme Şeması

ABBY: 28 YAŞINDA. KOCASINI KAYBEDECEĞİ KORKUSU İLE YAŞIYOR.

Abby bize geldiğinde kendisi ile ilgili ilk olarak babasının, o çocukken öldüğünü söyledi.

ABBY: *O olay olduğunda ben 7 yaşındaydım. İşyerinde kalp krizi geçirdi. Bunu kabul etmek gerçekten beni çok incitiyor, ama ondan geriye sadece belirsiz anılar kaldı. Ve resimler, doğal olarak. O büyük ve sıcaktı. Bana çok sık sarılırdı. O gittikten sonra, pencerenin önünde durup onun eve gelmesini beklemeye başladım* (Ağlamaya başlar). *Sanırım böyle bir şeyin olduğunu kabul edemedim. Onu camın önünde beklerken olan hislerimi hiçbir zaman unutamayacağım.*

TERAPİST: *O his şu anda hayatının herhangi bir yerinde seninle birlikte mi?*

ABBY: *Evet, şu anda benimle olan bir his. Kocamın uzağa gittiği zaman hissettiğim şey.*

Abby ve kocası Kurt, Kurt'ün sık sık gittiği iş seyahatleri konusunda sorun yaşıyorlar. Kurt her iş gezisine gittiğinde, Abby altüst oluyor.

ABBY: *Her zaman bir olay oluyor. Ağlamaya başlıyorum ve o beni rahatlatmaya çalışıyor, ama işe yaramıyor. O uzakta olduğu zamanların yarısında çok korkmuyorum ve diğer yarısında ise ağlıyorum. Kendimi çok yalnız hissediyorum. Geldiği zaman ise bana yaşattıkları için ona çok kızgın oluyorum. Bütün olayın ironisi burada. En sonunda eve geldiği zaman o kadar sinirli oluyorum ki, onu görmek bile istemiyorum.*

Kurt eve gelmeye korkmaya başlar. Abby, ayrıca Kurt uzaktayken çok sık olarak telefonla onu arıyor. Bir keresinde Abby, sadece sesini duymak istediği için onu çok önemli bir iş toplantısından çıkmak zorunda bırakmış.

PATRICK: 35 YAŞINDA. BAŞKALARI İLE İLİŞKİ YAŞAYAN BİR KADINLA EVLİ.

Patrick hayatında bu tür dramatik kayıplar yaşamamıştır. Onun hikayesi daha çok, her gün sürekli yaşadığı tek bir kayıptır. Patrick sekiz yaşına gelene kadar, annesi bir alkolikti.

PATRICK: *En kötü zamanlarında, tıkınırcasına yemek yerdi. İki veya üç gün yok olurdu. Geri geleceğinden hiç emin olamazdım. En iyi zamanında bile, evde içer ve benim yanımda olmazdı. Uzakta veya evde olsun, içtiği zamanlarda ben yalnızdım.*

Patrick, Francine ile evlidir. Francine'nin başka adamlarla evlilik dışı ilişkileri olmuştur. Durmadan Patrick'e bunu bitireceğine ve ona sadık olacağına dair söz verir ama hiçbir zaman yapmaz. Sayısız açıklamalardan bir tanesi ile masum olduğunu iddia ederek evden çıkar. Patrick, onun yalan söylediğini bilir.

Patrick terapiye gelmeden önce bile, şimdi karısının, çocukken de annesinin dönmesini beklerken hissettiği duyguların arasındaki benzerliğin farkındaydı.

PATRICK: *Hayret ediyorum. Francine'in içki içmemesine rağmen, annemle olan her şeyi yeniden yaşıyorum. Bunu anlamıyorum. Francine'in eve gelmesini bekliyorum ve o aynı yalnızlık duygusu.*

LINDSAY: 32 YAŞINDA. BİR İLİŞKİNİN ARKASINDAN HEMEN BAŞKA BİR İLİŞKİ YAŞIYOR VE HİÇ ARA VERMİYOR.

Bizim, Lindsay ile olan ilk izlenimimiz onun sevecen ancak gergin olduğudur. Birçok insanın bize ısınması için zamana ihtiyaçları olur ama Lindsay'nin yoktu. Bizimle duygusal olarak çok çabuk bir şekilde ilişki kurdu. Birkaç seans sonra, kendimizi sanki onun yıllardır terapistiymişiz gibi hissettik.

İlk seansta Lindsay niçin gelmeye karar verdiğini anlattı:

LINDSAY: *Keşke o doğru adamı bulabilsem, benimle evlenecek ve sonsuza kadar birlikte olacağım birini. Ama hiçbir zaman gerçekleşmeyecek gibi.*

TERAPİST: *Onun yerine ne oluyor?*

LINDSAY: *Bir adamdan diğerine gidiyorum.*

Lindsay'nin ilişkileri çok çalkantılıdır. Çok yoğun ve hızlı bir şekilde ilişkiye girer. Korkar ama kendini kaptırır. Bazen ilişkisinin ilk haftalarında bile "Seni seviyorum" der. Her dakikasını onunla geçirmek ister ve sonsuza kadar birlikte olmaktan bahseder. Aslında, çok erkenden çok fazla şey söylediği için erkekleri korkutup uzaklaştırır.

Lindsay tutkulu bir kadındır. Her zaman ortalama bir insandan daha yoğun duyguları olmuştur. Romantik ilişkilerde, bütün mantığını kaybedip, duygularının içinde kaybolur. Birlikte olduğu adam bir parça bile uzaklaşsa, hemen onu terk etmek istemesiyle suçlar. Ve onu bırakıp bırakmayacağını sınamak için çok ileri gidebilir. Örnek olarak,

bir keresinde erkek arkadaşının doğumgünü partisine gidip, oradan başka bir adam ile ayrılmıştır.

Bir ilişki bittiği zaman kendisini yalnız, bunalmış ve boş hisseder. Olumsuz duygular onu yorar ve hemen başka bir ilişkiye başlar. İlişkileri kısadır ve her zaman erkeğin onu terk etmesi ile biter. Sonuçta, bütün erkek arkadaşları onu terk etmiştir.

TERK EDİLME ÖLÇEĞİ

Bu ölçek sizin Terk Edilme şemanızı ölçecektir. Aşağıdaki ölçeği kullanarak maddeleri cevaplayınız. Her maddeyi, yetişkin hayatınızda genel olarak ne hissettiğinize veya nasıl davrandığınıza bağlı olarak derecelendirin. Yetişkinlik yıllarınızda çok fazla farklılık varsa, bir maddeyi derecelendirirken son bir veya iki yıla odaklanın.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Bu ölçekte, eğer 5 veya 6'nız var ise, toplam puanınız düşük aralıkta olsa bile, bu şema sizin için geçerlidir.

PUAN	TANIM
	1. Sevdiğim insanların öleceğine veya beni terk edeceğine dair çok fazla endişe duyarım.
	2. İnsanların beni terk edeceğinden korktuğum için insanlara yapışırım.
	3. Sağlam bir desteğim yok.
	4. Durmadan bana bağlı kalmayacak insanlara âşık oluyorum.
	5. İnsanlar hayatıma girip çıkıyorlar.
	6. Sevdiğim biri uzaklaştığı zaman umutsuzluğa kapılıyorum.
	7. Sevgililerimin beni terk edeceği fikrine o kadar takılmış durumdayım ki, onları uzaklaştırıyorum.
	8. Bana en yakın olan insanların sağı solu belli olmaz. Bir an benim yanımdadırlar ama sonra bir an yok olurlar.
	9. Başka insanlara çok fazla ihtiyaç duyarım.
	10. Sonunda yalnız kalacağım.
	TOPLAM TERK EDİLME PUANINIZ (1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz puanları toplayın)

TERK EDİLME PUANLARINIZI YORUMLAMA

10-19	Çok düşük:	Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük:	Bu şema sizin için arada sırada geçerlidir.
30-39	Orta:	Bu şema sizin hayatınızda bir sorundur.
40-49	Yüksek:	Bu kesinlikle sizin için önemli bir şemadır.
50-60	Çok yüksek:	Bu kesinlikle sizin temel şemalarınızdan bir tanesidir.

TERK EDİLME DENEYİMİ

Sevdiğiniz insanların sizi terk edeceğine ve sonsuza kadar duygusal olarak yalnız kalacağınıza dair çok temel bir inancınız var. İnsanlar ölecek, sizi uzaklaştıracak veya terk edecek. Nasıl olursa olsun tek başınıza kalacağınızı hissediyorsunuz. Terk edilmeyi ve bunun sonsuza kadar sürmesini bekliyorsunuz. Kaybettiğiniz insanı tekrar kazanamayacağınıza inanıyorsunuz. İçinizden, hayatınızı tamamıyla yalnız geçirmenin sizin kaderiniz olduğunu hissediyorsunuz.

PATRICK: *Bazı zamanlar, örneğin araba kullanırken, aklıma geliyor. Francine'nin eninde sonunda beni terk edeceğini biliyorum. O adamlardan birine âşık olacak ve bana tek kalan şey onu özlemek olacak.*

Bu şema size aşk hakkında umutsuzluk hissi verir. Bazı şeyler ne kadar iyi gidiyor gibi gözükse de, en sonunda ilişkinizin biteceğine inanırsınız.

Sizin için insanların yanınızda olacağına inanmak zordur. Birçok kişi sevdikleri ile olan kısa ayrılıklarda çok fazla etkilenmezler. İlişkilerinin bu ayrılıktan sonra da bozulmadan devam edeceğini bilirler. Ama Terk Edilme şeması olanlarda böyle bir güven yoktur. Abby'nin söylediği gibi, "Kurt'ün kapıdan çıktığını ne zaman görsem, hiçbir zaman geri gelmeyecekmiş gibi hissederim". İnsanlara çok fazla yapışmak istersiniz ve herhangi bir uzak kalma olasılığı karşısında bile aşırı öfkelenir veya korkarsınız. Özellikle romantik ilişkilerde, kendinizi diğer kişiye duygusal olarak bağımlı hisseder ve o yakın ilişkiyi kaybedeceğinizden korkarsınız.

Terk Edilme genelde sözel dönem öncesi gelişen bir şemadır: Çocuk konuşmayı öğrenmeden önce, hayatın ilk yıllarında başlar. (Abby'nin durumu biraz farklıydı. Onun şeması daha sonra, yedi yaşında babası öldüğü zaman başladı. Buna bağlı olarak da, şemasının şiddeti çok fazla yo-

ğun değildi). Çoğu vakada terk edilme çok erken yaşanır – çocuğun neler olduğu tanımlayacak kelimeleri olmadan önce. Bu yüzden, yetişkinlikte bile, o şema deneyimine bağlı düşünceler yoktur. Ama bu deneyim hakkında konuşmak isterseniz, "Yapayalnızım, kimsem yok" gibi ifadeler kullanabilirsiniz. Bu şema çok erken başladığı için duygusal gücü çok fazladır. Terk Edilme şeması çok aşırı olan bir kişi, en basit ayrılmalara bile terk edilmiş küçük bir çocuğun hisleri ile tepki gösterir.

Terk Edilme şeması, birincil olarak yakın ilişkilerle tetiklenir. Gruplarda veya geçici ilişkilerde belirgin olmayabilir. Sevdiği birinden ayrılmak en güçlü tetikleyicilerdir. Fakat, bu şemanın tetiklenmesi için ayrılıkların gerçek olması veya fiziksel bir seviyede olması gerekmez. Eğer bu şemanız varsa, aşırı hassassınızdır ve masum ifadelerden bile terk edileceğiniz anlamını çıkarırsınız. En güçlü tetikleyiciler kayıp veya ayrılıklardır –boşanma, birinin taşınması veya uzağa gitmesi, ölüm– ama genellikle tetikleyiciler daha az göze çarpan olaylardır.

Sıklıkla duygusal olarak terk edildiğinizi hissedersiniz. Olasılıkla eşiniz veya sevgiliniz sıkılmış, uzaklaşmış veya anlık olarak dikkati dağılmıştır veya o sırada başka bir insana karşı daha ilgilidir. Veya eşiniz biraz ayrı zaman geçirmeyi içeren bir plan önerir. Uzaklaşma hissedilen her şey bu şemayı tetikleyebilir; gerçekten bir kayıp veya terk edilme ile ilişkisi olmasa bile.

Örneğin, Lindsay bir yemek davetinde erkek arkadaşı onun yaptığı bir yorumu duymadığı için, aniden daveti terk etmiştir.

LINDSAY: *Greg ve ben bir yemek davetindeydik. O yanında oturan kadınla konuşuyordu ve ona söylediğim şeyi duymadı. Kalktım ve gittim. Kendimi aşırı değersiz hissettim. Ertesi gün beni aradığında öfkeden kudurdum.*

TERAPİST: *Sizi bu kadar sinirlendiren neydi?*

LINDSAY: *Onu, daha önce de bu kadına bakarken buldum. Ondan etkilendiğine emindim.*

Greg, Lindsay'nin yorumunu duymamıştı bile. Bu yüzden doğal olarak onun aşırı tepkisinden dolayı şaşırmıştı.

TERK EDİLME DÖNGÜSÜ

Bu şema tetiklediğinde uzun sürer. Bu deneyim olumsuz duygular döngüsünde ilerler: Korku, üzüntü, öfke. Bu terk edilme döngüsüdür. Eğer sizde bu şema varsa, bu döngüyü fark edeceksiniz.

İlk önce, süpermarkette tek başına kalmış, annesini bulamayan bir çocuk gibi, paniğe benzer bir şey hissedeceksiniz. Kendinizi, "Annem nerede, tek başıma kaldım, kayboldum" gibi aşırı endişeli hissedersiniz. Kaygınız, panik seviyesine doğru ilerleyebilir, saatlerce hatta günlerce sürebilir. Bir süre sonra kaygı yatışarak ve o kişinin gittiğinin kabul edilmesini sağlar. Sonra, yalnızlığınızla ilgili hüzün yaşarsınız; sanki, giden insanın ardından hiçbir zaman kendinize gelemeyecekmişsiniz gibi. Bu hüzün depresyona ilerleyebilir. Ve son olarak, özellikle o kişi döndüğü zaman, sizi terk ettiği için ona ve ona bu kadar ihtiyacınız olduğu için de kendinize kızarsınız.

TERK EDİLMENİN İKİ TÜRÜ

Terk edilmenin iki türü vardır ve bu iki tür de erken çocukluk dönemi ortamlarında gelişir. İlki, aşırı korumacı ve çok fazla güvenli bir çevreden kaynaklanır. Bu çevre Terk edilme ve Bağımlılık şemalarının birleşimini temsil eder. İkinci tür terk edilme ise, duygusal olarak tutarsız bir çevre yüzündedir. Kimse istikrarlı bir şekilde çocuğun yanında değildir.

TERK EDİLMENİN İKİ TÜRÜ

1. **Bağımlılık temelli Terk Edilme**
2. **Tutarsızlık veya kayıp temelli Terk Edilme**

Bağımlılık şeması olan birçok insanın ayrıca Terk Edilme şeması da vardır. Aslında, bağımlılık şeması olup da terk edilme şeması olmayan birini hayal etmek çok zordur. Bağımlılık şeması olan kişiler tek başlarına hayatta kalabileceklerine inanmazlar. Günlük hayattaki etkinliklerine yön gösterecek ve rehberlik edecek güçlü bir figüre ihtiyaçları vardır. Yardımsız yapamazlar. Abby, her iki şemaya birden sahiptir.

TERAPİST: *Eğer Kurt'ü gerçekten kaybedersen sana ne olabileceğini hayal ediyorsun?*

ABBY: *Bilmiyorum. Onsuz başa çıkamazdım. Yaşayamazdım. Hayatımı onsuz düşünemiyorum.*

TERAPİST: *Hayatta kalabilmeyi becerebilir misin? Yemek yemeyi, giyinmeyi, kendini korumayı?*

ABBY: *Hayır. Dünyada tek başına yapamam* (duraksar). *Sanırım o olmadan öleceğime inanıyorum.*

Eğer hayatınızın başka bir insana bağlı olduğunu düşünüyorsanız, o zaman o kişiyi kaybetme olasılığı çok korkutucudur. Bağımlılık şeması güçlü olan kişilerin, kesinlikle terk edilmeyle de ilgili sorunları olacaktır.

Fakat, bunun tam tersi doğru değildir. Güçlü Terk Edilme şemaları olan birçok kişinin bağımlılıkla ilgili sorunları yoktur. Onlar ikinci türe aittir. Onların şeması, anne, baba, ağabey, abla ve yakın arkadaşlar gibi, en yakını olan kişilerle duygusal bağ kurmadaki tutarsızlığından doğar. Patrick ve Lindsay de sevdikleri insanlar tarafından terk edilmekten korkarlar ama tek başlarına da hayatla başedebilirler. Eşlerine karşı bir tür bağımlılıkları vardır ama bu daha çok duygusaldır, işlevselliğe yönelik bir bağımlılık değildir.

Eğer şemanız tutarsızlıktan ötürü ortaya çıkmışsa, duygusal bir bağ hissettikten hemen sonra onun kaybedeceğinize inanırsınız. İnsanlar-

dan ayrı kalmaya dayanamazsınız, çünkü onlar olmadığı zaman kendinizi çok kötü hissedersiniz. Diğer insanlara bağımlı hissetmekle ilgili bir konudur bu. O bağlantı kaybolduğu zaman kendinizi bir boşluğun içinde hissedersiniz.

LINDSAY: *Greg beni terk ettikten sonra, yapayalnızdım. Sanki her yanım ağrıyordu. Her şey boştu.*

Sakinleşmek için başka insanlara ihtiyacınız var. Bu, bağımlılığa bağlı terk edilmeden daha farklıdır. Bağımlılık olduğu zaman tıpkı bir çocuğun ebeveyne ihtiyaç duyması gibi, siz de size bakacak birine ihtiyaç duyarsınız. Bir durumda yönlendirme, rehberlik ve yardım, diğer durumda ise bakım, sevgi ve duygusal bağlılık hissi ararsınız.

Başka bir fark daha vardır: Bağımlı kişilerin, hayatlarındaki kilit kişi terk ederse diye yedekte tuttukları insanlar vardır. Terk eden kişinin anında yerini alabilecek başka bir kişi vardır veya yeni biri bulurlar. Hızlı bir şekilde başka bir bağımlı ilişki kurmaya başlarlar. Yalnız yaşayan insanların az bir kısmında bağımlılık şeması çıkar. Bağımlı kişiler yalnızlığı tolere edemezler. Bağımlı kişilerin çoğu onlara bakacak birini bulma konusunda çok yeteneklidirler. Bir kişiden diğerine, bir aydan daha kısa bir zamanda geçebilirler.

Bu duygusal terk edilmeden korkan kişiler için pek geçerli değildir. Uzun süreler boyunca yalnız kalabilirler. İncindikleri veya tekrar incinmekten korktukları için yakın ilişkilerden uzak durabilirler. Çocukken zaten yalnızlıkla karşılaşmışlardır ve bu yüzden nasıl hayatta kalacaklarını bilirler. Konu bu değildir. Yıkıcı olan kaybetme sürecinin kendisidir. O bağlantıyı yakalamak ve sonra kaybetmek ve bir kez daha yalnızlığa geçiştir.

TERK EDİLME ŞEMASININ KÖKENLERİ

Bir şemanın kökenleri hakkında konuştuğumuz zaman, birincil olarak çocuğun çevresindeki özelliklere odaklanırız. Bu şemayı geliştiren bozuk aile ortamları –taciz, ihmal ve alkoliklik gibi– hakkında biraz bilgimiz var. Kalıtımın katkısını hafife alırız, çünkü araştırmacıların, uzun süreli kişilik örüntülerimizi tanımlamada biyolojinin etkisi hakkında çok az bilgisi vardır. Kalıtımın, mizacımıza bağlı olarak iz bırakmış olduğunu ve böylece bunun çocukken bize nasıl davranıldığını ve bizim o davranışa karşı nasıl tepki verdiğimizi etkilediğini varsayıyoruz. Ama çocuğun mizacının, belirli şemaların gelişimini nasıl etkilediğini tahmin etmemiz pek mümkün değil.

Terk edilme, bu genel kurala göre bir istisnadır. Bebeklerle çalışmalar yapan araştırmacılar, bazı bebeklerin diğerlerine göre ayrılığa daha yoğun bir şekilde tepki gösterdiklerini gözlemlemiştir. Bu bulgular, bazı kişilerin biyolojik olarak Terk Edilme şemasını geliştirme eğiliminde olduğunu belirtir.

Bizimle ilgilenen kişiden ayrılmaya verdiğimiz tepki en azından biraz doğuştan gelen bir şey gibi gözükür. Yeni doğan'ın hayatında anneden ayrılma, ölüm-kalım meselesidir. Hayvan dünyası içinde de bebekler hayatta kalmak için tümüyle annelerine muhtaçtır ve eğer bir bebek annesini kaybederse genelde ölür. Bebekler, annelerinden ayrılmayı engelleyecek şekilde davranmaya hazırlıklı doğarlar. Ağlarlar ve huzursuz olduklarını gösterirler. John Bowlby'nin klasik kitabı '*Seperation*'da (Ayrılık) belirttiği gibi, bebekler "protesto ederler".

Bowlby, annelerinden geçici olarak ayrılan bebekler ve küçük çocuklar hakkında bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada, bebekler diğer çocuklarla birlikte bir kreşe yerleştirilmiştir. Bu kapsamda, bütün çocukların ayrılık sürecinde aynı üç aşamadan geçtiği gözlemlenmiştir.

BOWLBY'NİN ÜÇ AŞAMALI AYRILIĞI

1. Kaygı
2. Umutsuzluk
3. Kopma

Bebekler ilk olarak, daha öncede belirttiğimiz gibi "protesto etmişler" ve çok yüksek seviyede kaygı göstermişlerdir. Annelerini aramışlardır ve başka biri onları rahatlatmaya çalıştıysa bile, teselli edilmeleri olanaksız olmuştur. Annelerine karşı öfke belirtileri göstermişlerdir. Ama zaman geçtikçe ve anneleri dönmedikçe uysallaşmış, çökkün bir ruh haline girmişlerdir.

Bu dönemde geri çekilmiş ve umursamaz davranmışlardır. Kreşteki çalışanların onlarla duygusal olarak bağ kurma eğilimlerine kayıtsız kalmışlardır. Fakat, yeteri kadar zaman geçtiğinde bebekler bu depresyondan çıkarak ve başka bağlanmalar oluşturmuşlardır.

Anne döndüğü zaman, bebek üçüncü yani kopma aşamasına girmiştir. Bu aşamada bebek annesine karşı soğuk davranmış, ona yaklaşmamış veya ilgi göstermemiştir. Ancak, zaman geçtikçe bebeğin kopukluğu kırılmıştır ve bebek yeniden anneye bağlanmıştır. Bu bebeğin, anne onun görüş menzilinde olmadığı zaman yapışkan ve kaygılı olma eğilimi vardır. Yani Bowlby'nin deyişiyle, anneye karşı "kaygılı bağlanma" gösterir.

Bowlby, bu kaygı, umutsuzluk ve kopma örüntülerinin evrensel olduğunu söyler. Bunlar, bütün küçük çocukların annelerinden ayrılırken verdikleri tepkilerdir. Bu tepkiler ayrıca hayvanlar âleminde de görülür. Sadece insan yavruları değil, bütün hayvan türlerinde genellikle aynı örüntü gözlemlenir. Böyle bir evrensellik, biyolojik yatkınlığın güçlü bir göstergesidir.

Bowlby'nin ayrılma süreci ile, bizim terk edilme döngüsü (kaygı, üzüntü, öfke) diye adlandırdığımız sürecin arasındaki benzerlikleri fark etmişsinizdir. Lindsay gibi kimi insanlar, duyguların bu döngüsünü çok güçlü bir düzeyde deneyimleme kapasitesiyle doğmuşlardır. Bir ayrılma durumunda hissettikleri kaygı, üzüntü ve öfke o kadar yoğundur ki, kendi kendilerini yatıştıramazlar ve kendilerini tümüyle yalnız ve çaresiz hissederler. O kişi geri gelmeden kendilerini sakin ve güvende hissedemezler. Böyle insanlar sevdikleri kişileri kaybetmeye karşı

aşırı hassastırlar. Diğer insanlara derinden bağlanırlar ve yalnız kalmayı tolere edemezler.

Ayrılmaya çok yoğun bir şekilde tepki verme eğilimi ile doğan ve sevdiklerinin yokluğunda kendilerini yatıştıramayan kişiler, Terk Edilme şeması geliştirmeye daha yatkındılar. Ama, biyolojik yatkınlığı olan herkes bu şemayı geliştirmez. Erken çocukluk dönemleri Terk Edilme şemasının gelişiminde önemli diğer bir nedendir.

Bebekken, özellikle anneniz ile tutarlı bir duygusal bağın varlığında, biyolojik olarak yatkın olsanız bile bu şemayı geliştirmeyebilirsiniz. Ve bazı ortamlar ise o kadar tutarsızlık ve kayıplarla doludur ki, biyolojik yatkınlığınız olmasa bile bu şemayı geliştirebilirsiniz.

Yine de, kişide biyolojik yatkınlık ne kadar varsa, şemayı aktive etmek için o kadar az travmatik deneyim gerekir. Ve biz, bunun şiddetini doğrulayacak nedenler için geçmişin derinliklerine bakabiliriz.

TERK EDİLME ŞEMASININ KÖKENİ

1. Ayrılık anksiyetesine karşı (tek başına olma zorluğu) biyolojik bir yatkınlığınız olabilir.
2. Siz küçükken ebeveynden birinin ölümü veya evi terk etmesi.
3. Siz çocukken annenizin uzun bir dönem hastanede yatması veya sizden ayrılmış olması.
4. Bakıcılar veya bir kurumda anne figürü yerine geçen insanlar tarafından büyütülmeniz veya çok küçük bir yaşta yatılı okula gönderilmiş olmanız.
5. Annenizin dengesiz olması. Düzenli bir şekilde depresif, öfkeli, sarhoş olması veya bir şekilde sizden uzaklaşmış olması.
6. Siz çok küçükken anne-babanızın ayrılması veya onların çok sıklıkla kavga etmesi ve sizin ailenizin ayrı düşeceği konusunda endişelenmeniz.
7. Bir ebeveynin ilgisini, dikkat çekici bir derecede kaybetmiş olmanız. Örneğin, bir kardeşin doğması veya anne ya da babanızın yeniden evlenmesi.
8. Ailenizin birbirine aşırı derecede yakın olup, sizin aşırı korunmanız. Çocukken hayatın getirdiği zorluklarla başa çıkmayı hiçbir zaman öğrenmemiş olmanız.

Çok küçük bir yaşta ebeveyn kaybı, bu şemanın en dramatik kökenidir. Abby'de de böyle olmuştur. Bir ebeveyn hasta olabilir ve uzun bir süre uzak kalması gerekir. Muhtemelen anne baba boşanmıştır ve bir tane-

si uzağa taşınarak zaman içinde sizi unutmuştur. Bir ebeveynin ölümü, hastalık, uzaklaşma ve boşanma, bunların hepsi ayrılık ile biten önemli ilişkiler kategorisindedir. Bir ebeveyni kaybetmek özellikle hayatın ilk yıllarında çok yıkıcıdır. Genel olarak, kayıp ne kadar erken ise, çocuk o kadar daha savunmasızdır ve şema daha güçlü ortaya çıkar.

Ebeveyni kaybetmenin sizi ne kadar etkileyeceği diğer etkenlere de bağlıdır. Doğal olarak, yakınlığınızın niteliği de önemlidir. Örneğin, Abby'nin annesi ile sevgi dolu ve tutarlı bir ilişkisi vardı. Bu durum, Abby için hep bir destek olmuş ve onun şemasına karşı güçlenmesine yardımcı olmuştur. Şeması sınırlı kalmıştır. Üvey ebeveyn gibi başka biri ile, kaybedilen ebeveyn yerine bir bağ kurulması, şemanın güçlenmesini engelleyebilir. Ayrıca kaybedilen ebeveynin de bir şekilde geri gelmesi size yardımcı olur; hasta bir ebeveynin iyileşip eve gelmesi veya ayrılan ebeveynin tekrar birleşmesi veya alkolik bir annenin alkolü bırakması gibi. Bu tür deneyimler şemanızı iyileştirmeye yardımcı olur. Ancak, terk edilmenin anısı hâlâ kalır. Eğer iyileşme deneyimini büyük miktarlarda yaşadıysanız, o zaman şemanızı ancak ağır bir olay tetikleyebilir; sevdiğiniz bir insanı gerçekten kaybetmek gibi. Küçük yaşlarda bir ebeveyninizi kaybettiyseniz, bu acının ne demek olduğunu çok iyi bilirsiniz. O acıyı tekrar yaşamanın beklentisi içinde olmak çok korkutucu olabilir.

Terk Edilme şeması ile Duygusal Yoksunluk şeması arasındaki farkın anlaşılması zor olabilir. Duygusal Yoksunluk şemasında, ebeveyn fiziksel olarak her zaman oradadırlar ama duygusal ilişkinin niteliği hiçbir zaman yeterli değildir. Ebeveynler nasıl seveceklerini, besleyeceklerini, yeterli derecelerde empati kurmayı bilmezler. Ebeveynle olan bağlantı sabittir ama yeteri kadar yakın değildir. Terk Edilme şemasında ise, varolan bir bağ sonradan kaybolur. Ebeveyn gelir ve öngörülemeyen bir şekilde gider. Ne yazık ki, bazı çocuklar için ebeveyni hem duygusal olarak yetersiz hem de güvenilmezdir. Böyle bir ortamda, ki bu çok yaygındır, çocuklar genellikle hem Duygusal Yoksunluk hem de Terk Edilme şemalarını geliştirirler.

Bir ebeveynin kaybının yanında, Terk Edilme şemasının diğer bir kökeni de çocuk için tek bir anne figürünün olmamasıdır. Ebeveynlerin yeterli zamanı olmadığı için, bakıcılar silsilesi ile, kreşlerde veya personelin durmadan değiştiği kurumlarda büyüyen çocuklar buna bir örnektir. Özellikle ilk yıllarda çocukların sabit bir bakıcının varlığına ihtiyaçları vardır. O bakım verenin ebeveynden biri olmasına gerek yoktur. Ancak, bu kişi yerine geçen insanların durmadan değişmesi bir bozulma yaratır. Çocuk, yabancı bir dünyada yaşıyormuş hissini yaşar.

Bir sonraki köken daha sinsidir. Sabit bir anne figürünüz olabilir ama o annenin sizinle bağlantı kurma şeklinde bir dengesizlik vardır. Örneğin, Patrick'in alkolik annesi bir anda çok sevgi dolu ve çocuğuna bağlı olan bir anne olabiliyor, ama birkaç saat içinde tamamıyla farklı birine dönüşüyordu. Lindsay'nin annesi, olasılıkla Lindsay'nin kendisi ile aynı biyolojik yatkınlığı yansıtarak, şiddetli duygudurum değişimleri gösteriyordu. Fiziksel olarak oradaydı ama Lindsay ile duygusal bağ kurmasında bir tutarsızlık vardı.

LINDSAY: *Annem benim yanımdaydı veya hep vardı. Bazen mutlu, heyecanlı ve benimle ilgiliydi. Diğer zamanlarda ise derin bir depresyon içindeydi. Bütün gün yatakta yatar ve ben ne yaparsam yapayım tepki vermezdi.*

Bu köken, anne ve çocuk arasında geçen anlık etkileşimleri yansıtır. Eğer bu etkileşimler dengesiz ise, çocuk Terk Edilme şeması geliştirebilir.

Patrick'in annesi içkili olduğu zaman istismarcı değildi. Kayıtsızdı. Yani, Terk Edilme şemasının gelişimi için ebeveynlerin mutlaka istismarcı olmalarına gerek yoktur. Eğer, madde kötüye kullanımı veya mizaç sorunları yüzünden kesintili olarak sevgi veren ve istismarcı bir ebeveyniniz varsa, siz Terk Edilme şemasını geliştirebilirsiniz de geliştirmeyebilirsiniz de. Bu, sizin o istismarı duygusal bir bağlantının kaybedilmesi olarak deneyimleyip deneyimlemediğinize bağlıdır. Ebevey-

ninden çok az şey alabilen bir çocuk için, ceza bile bir tür bağlantı kurmak olarak deneyimlenebilir. İstismarcı ebeveyn, çocuklarına bağlı olabilirler veya çocuklarından uzak olabilirler. Bu, istismar ile Terk Edilmenin niçin aynı konu olmak zorunda olmadığını açıklar.

Terk edilme şemasının gelişimini tetikleyen diğer çocukluk durumları da vardır. Olasılıkla, ebeveyniniz sıklıkla kavga ediyor ve siz ailenizin dağılıp yok olabileceğini hissediyordunuz veya ebeveyniniz boşanmıştı ve biri veya her ikisi de tekrar evlenip başka çocukların olduğu bir aile kurmuşlardı. Ebeveyninizin yeni aile üyeleri ile bağlılığını terk edilme olarak deneyimlemiş olabilirsiniz veya ebeveyniniz ilgiyi ve bakımı sizden alıp daha küçük bir kardeşe vermiştir. Doğal olarak, bir ailedeki bütün yeni doğumlar çocuk için travmatik değildir. Bu durum kopmanın seviyesine bağlıdır ve her zaman şema yaratmaz. Şemayı yaratmak için, olaylar terk edilmenin güçlü hislerini tetiklemelidir.

Genellikle, bir ebeveyn tarafından terk edildiğini hisseden çocuk, o ebeveyni takip eder. O ebeveynin gölgesi olur, onu izler ve her zaman yakınında durur. Dışarıdan bir gözlemci, anne ve çocuk arasında güçlü bir bağ varmış gibi görebilir. Aslında, bağlanma yeteri kadar güçlü değildir ve bu yüzden çocuk o bağlılığın var olduğundan emin olmak için ebeveyni her zaman görüşünde tutmalıdır. Ebeveyn ile bağlantıyı sürdürmek, çocuğun hayatındaki en önemli şey haline gelebilir ve çocuğun dünyadaki diğer insanlara karşı olan ilgisini kesmesine neden olabilir.

Son olarak, daha önce belirttiğimiz gibi, Terk Edilme şeması aşırı korumacı bir çevreden doğabilir ve Bağımlılık ile karışabilir. Bağımlı çocuk terk edilmeden korkar. Annesiyle ilgili olarak Abby'e olan da budur.

ABBY: *Babam öldükten sonra, annem onun yanından ayrılmamı istemedi, bana bir şey olacağından, beni de kaybedeceğinden çok korkuyordu. Her zaman annemin yanında olmak istiyordum. Hatırlıyorum, okula gitmek istemiyordum, arkadaşlarımla oynamak yerine evde olmayı tercih ediyordum.*

Abby'nin annesine yakın olma ihtiyacı, onun özerkliğini zayıflatmıştır. Dünyayı keşfetmek ve kendi kendine bakabilme becerisi geliştirmekte özgür değildir. Yönlendirme ve rehberlik için annesine bağımlı kalmıştır. Olasılıkla, o dönem başka bir kayıpla yüzleşemeyeceğine inandığı için bu durum annenin de istediğiydi.

Diğer çocuklar bir ebeveynin kaybına daha özerk olarak tepki verebilir, çünkü, kimse onların bakımını üstlenmemiş ve kendi kendilerine bakmayı öğrenmişlerdir.

TERK EDİLME ve YAKIN İLİŞKİLER

Eğer Terk Edilme şemanız varsa romantik ilişkileriniz çok nadir olarak sakin ve tutarlıdır. Kendinizi daha çok lunaparkta bir trene binmiş gibi hissedersiniz. Bu, sizin ilişkilerinizi daimi olarak bir felaketin kıyısında yaşıyormuş gibi deneyimlemenizden kaynaklanır. Lindsay bunun onun için nasıl olduğunu terapide bir imge ile ifade etmiştir. Greg ile olan bir kavgasından bahsediyordu. Bu kavga tipik bir şekilde sonuçlanmıştır – Lindsay'nin yalvarması ve Greg'in soğuk ve uzak durması.

TERAPİST: *Gözlerini kapa ve bana ne hissettiğine dair bir imge ver.*

LINDSAY: *Kendimi geriye düşerken görüyorum. Sonsuza kadar yalnız kalacağım karanlık bir kilere doğru geri geri düşüyormuşum gibi. Greg beni kilere doğru arkadan itiyor ve kapı kapanacak ve ben tek başıma kalacağım.*

TERAPİST: *Ne hissediyorsun?*

LINDSAY: *Dehşet içindeyim!*

Eğer şemanız şiddetliyse, yakın ilişkilerinizdeki en küçük bozulmaları bile bu şekilde deneyimlersiniz. Sevdiğiniz insan ile olan bağlantınız koptuğu zaman, mutlak bir yalnızlığın içine batacağınızı hissedersiniz.

Terk Edilme şeması olan bazı kişiler, yakın ilişkiye girmekten hepten kaçarak bununla başa çıkarlar. Yalnız kalmayı, kaybetme sürecine girmeye tercih ederler. Patrick, Francine ile evlenmeden önce uzun yıllar bu şekilde yaşadı.

TERAPİST: *Uzun bir süre yalnızdın.*

KURT: *Aynı şeyi tekrar tekrar yaşayamazdım. Çok acı vericiydi. Benim yanımda olacak birini hiçbir zaman bulamam. Yalnız kalmak daha iyiydi. En azından huzurum vardı.*

Yakın ilişkiler içine girmek istiyorsanız, o zaman muhtemelen huzurunuz olmaz. İlişkinizin dengesiz olduğunu hissedersiniz. Onları kaybedebileceğiniz hissi her zaman oradadır.

Bir ilişkideki geri çekilmeyi tahammül etmekte zorlanırsınız. Göreceli olarak küçük değişimleri konusunda endişe edersiniz, ilişkinin biteceği olasılığını abartırsınız. Lindsay erkek arkadaşlarından gelen en ufak bir tatminsizliği, onların ilişkiyi bitirmek istemesi olarak yorumlar. Erkek arkadaşının ona kızgın olduğu, öfkeli olduğu veya erkek arkadaşı kopuk hissettiği zaman – o erkeğin onu terk etme olasılığına ilişkin her şeyde, Lindsay bunun kesin olarak ilişkinin sonu olduğunu hisseder. Kıskançlık ve sahiplenme yaygın olan temalardır. Erkek arkadaşını daimi olarak onu terk etmek istemesi ile suçlar. Bu rahatsız verici bir alışkanlık halini almıştır. Kendini kanıtlayan kehanette, Lindsay'nin ilişkileri sık sık olan ayrılmalar ve patırtılı uzlaşmalar ile belirgindir.

Benzer olarak, Abby'nin kocası ne zaman bir iş seyahatine çıksa, Abby onun uçağı düşüceği ve kocasının öleceği üzerine takıntılı bir şekilde endişelenir. Diğer zamanlarda annesinin hastalanıp öleceği veya çocuklarının öleceği endişesi içinde kendini bulur. Sadece ölüm ve tek başına nasıl idare edebileceği üzerine kafa yorduğu dönemlerden geçer.

İlişkilerinizin erken dönemlerinde, aşırı derecede bağımlı olursunuz. Bu bağımlılık şemanızı pekiştirir çünkü bu, o kişiyi kaybedeceğiniz düşüncesini pekiştirir. Terk edilme olasılığını ilişki içinde canlı tutar.

Bağlanmanızın vahim bir niteliği vardır. Lindsay bunu çok güzel örnekler. Annesi ile olduğu gibi erkek arkadaşı ile olan bağlılığı hiçbir zaman yeterince güçlü değildir. Kendini yalnız ve kaybolmuş hisseder. Bu yüzden bütün hayatını ilişkisi yapar. Bütün ilgisi çekilir. Kendi söylediği gibi, takıntılı duruma gelir ve dış dünyayı unutur. Bütün enerjisini o bağı kurmaya adar çünkü çok önemlidir.

İLİŞKİNİN ERKEN AŞAMALARINDAKİ TEHLİKE SİNYALLERİ

Muhtemelen, sizi terk etme potansiyeli olan sevgililere doğru itiliyorsunuz. Aşağıda bazı erken uyarı sinyalleri verilmiştir. Bunlar, ilişkinizin Terk Edilme şemanızı tetiklediğinin göstergeleridir.

POTANSİYEL EŞLERDEKİ TEHLİKE SİNYALLERİ

1. Eşiniz uzun süreli bir bağlanma gösteremez çünkü evlidir veya başka bir ilişkisi vardır.
2. Eşiniz, birlikte zaman geçirmeniz için sürekli ulaşılabilir değildir (örneğin çok sık seyahat eder, uzakta yaşar, işkoliktir).
3. Eşiniz duygusal olarak dengesizdir (örneğin alkol ya da madde kullanır, depresiftir, düzenli bir işte tutunamaz) ve düzenli bir şekilde duygusal olarak yanınızda olamaz.
4. Eşiniz, özgürlüğünün istediği gibi gidip gelmesini isteyen Peter Pan'dir. Yerleşik düzene geçmek istemez veya birçok sevgilisi olması konusunda özgürlük ister.
5. Eşinizin sizin hakkınızda kararsızdır – sizi ister ama duygusal olarak geride durur; veya bir an size çok âşıkmış gibi ve bir an siz yokmuşsunuz gibi davranır.

Siz, tutarlı bir ilişki yaşamak için hiç ümit vaat etmeyen insanlar aramıyorsunuz, siz daha çok tutarlılık için birazcık ümit veren insanlardan etkileniyorsunuz. Tamamıyla ümit vermeyen, ümit ve kuşku karışımı içinde size bir şeyler sunanlarla ilgileniyorsunuz. O kişiyi kalıcı olarak

kazanabileceğiniz veya en azından daha tutarlı bir ilişki kurabileceği olasılığının var olduğunu hissediyorsunuz.

Belli bir seviyede bağlanma ve bağlılık gösteren eşlerden en çok etkileniyorsunuz ancak mutlak olarak onların kalacaklarından emin değilsiniz. Dengesiz olan bir aşk ilişkisi ile yaşamak sizi rahat hissettirir ve size tanıdık gelir. Sizin her zaman bildiğiniz budur. Dengesizlik şemanızı etkinleştirmeyi sürdürür ve kimyanın sürekli akışına neden olur. Tutkulu bir şekilde âşık olarak kalmanızı sağlar. Sizin gerçekten yanınızda olmayan insanları seçmeniz, çocukluk terk edilmenizi yeniden etkinleştirmeye devam ettirdiğinizi onaylar.

İYİ İLİŞKİLERİ KÜÇÜMSEMEK

Tutarlı olan bir eş seçseniz bile, hâlâ kaçınmanız gereken gizli tuzaklar vardır. Terk edilme şemanızı pekiştirecek yollar hâlâ vardır.

İLİŞKİ İÇİNDEKİ TERK EDİLME ŞEMALARI

1. Uygun eşlerle bile olan yakın ilişkilerden kaçınırsınız çünkü o kişiyi kaybetmekten veya çok yakın olup incinmekten korkarsınız.
2. Eşinizin öleceği veya bir şekilde kaybolacağı olasılığı ve o zaman kendinizin ne yapacağı konusunda aşırı şekilde endişeleniyorsunuz.
3. Eşinizin söylediği veya yaptığı en ufak şeylere bile aşırı tepki veriyorsunuz ve bunları eşinizin sizi terk etme isteği olarak yorumluyorsunuz.
4. Aşırı derecede kıskanç ve sahiplenicisiniz.
5. Eşinize bağlanıyorsunuz. Bütün hayatınız onu elinizde tutmaya takıntılı olarak geçiyor.
6. Eşinizden ayrı kalmaya, birkaç günlüğüne de olsa dayanamıyorsunuz.
7. Eşinizin sizinle kalacağına hiçbir zaman tam olarak inanmıyorsunuz.
8. Öfkeleniyorsunuz ve eşinizi sadık ve vefalı olamamakla suçluyorsunuz.
9. Eşinizi sizi yalnız bıraktığı için bazen ondan koparak, terk ederek veya geri çekilerek onu cezalandırıyorsunuz.

Tutarlı ve sağlıklı bir ilişki içinde olmanız mümkündür yine de ilişkinin tutarlı olmadığını hissediyorsunuz. Abby'nin durumu budur. Biz Kurt ile birkaç kez buluştuk ve onun evliliğine tümüyle bağlı olduğuna

inanıyoruz. Objektif olarak, onun Abby'i terk etme gibi bir niyeti olduğunun kanıtı yoktur. Buna karşıt olarak, çok âşık gözükür. Ama bir şekilde Abby hiçbir zaman bundan emin olamaz. Bu Kurt'ü rahatsız eder çünkü hiçbir zaman Abby'nin güvenini kazanamaz.

KURT: *Ne yaparsam yapayım, benden kuşkulanıyor. Beni deli ediyor. Özellikle benim iş seyahatlerim konusunda çok kuşkucu davranıyor. Hiçbir geçerli neden olmadan, benim başka kadınlarla ilişki yaşadığımı düşünüyor. Bazen, acaba başka erkeklerle olmak isteyen o mu diye düşünüyorum. Niçin bu konu hakkında bu kadar çok konuşuyor?*

Ayrıca başka bir Terk Edilme şemasının da içine düşebilirsiniz. Eşinizi sizden uzaklaştırmaya itecek şekillerde davranabilirsiniz. Örneğin, Lindsay ufak tartışmalarda bile o kadar yüksek seviyelerde patlar ki, eşleri ilişkiyi bitirmekle onu tehdit ederler. Lindsay kavgaların anlamını abartır, tıpkı Abby'nin, kocasının iş seyahatleri dolayısıyla ayrılmalarının anlamını abarttığı gibi.

Lindsay ve Abby sürekli eşlerine şöyle şeyler söylerler: "Beni gerçekten sevmiyorsun", "Beni terk edeceğini biliyorum", "Beni özlemiyorsun", "Ayrı kalacağımız için memnunsun". Lindsay ve Abby'nin eşlerine böyle şeyler söylediklerini biliyoruz çünkü aynı şeyleri bize de söylüyorlar. Bizim onları tedaviden çıkarmamızı veya onlardan uzaklaşmamızı bekliyorlar. Suçlamaları durmadan eşlerinin onlarla ilgilenmediği ve sonunda onları terk edecekleri üzerinedir. Lindsay ve Abby bir taraftan sevdikleri insanları kendilerinden uzaklaştırırlar, diğer taraftan da onlara yapışırlar.

Ne zaman ilişkinin tehdit altında olduğunu hissetseniz, çok güçlü bir duygusal tepki verirsiniz. Bu tepki, eşinizle olan bağlantıyı bozan herhangi bir şey olabilir. Bu tehditler anlık ayrılık, sizin kıskançlığınızı teşvik eden kişiden bahsetme, tartışma veya eşinizdeki duygudurum

değişikliği olabilir. Eşiniz sizin aşırı tepki verdiğinizi kaçınılmaz olarak hisseder ve şaşkınlığını ifade eder. Bu kadar ufak bir bozulma için çok sert tepki verilmiş gibi gelir. Kurt bunu şu şekilde tanımlar:

KURT: *Havaalanına vardık ve aniden Abby'nin sinirleri bozuldu. Biri ölmüş veya bir şey olmuş gibi aniden ağlamaya başladı. Çok kafam karıştı. Ben iki günlüğüne iş seyahatine gidiyorum ve o burada sanki evliliğimiz bitmiş gibi davranıyor.*

Bu şemayı paylaşmayan eşe, bütün bunlar şiddetli aşırı tepkiler gibi gelir.

Yalnız kaldığınızda genellikle kendinizi iyi hissetmezsiniz: Muhtemelen kaygılı, depresif veya kopuk hissedersiniz. Eşinizle olan bağlantıyı hissetmeniz gerekir. Genellikle bu terk edilme hissi eşiniz dönene kadar gitmez. Kafanızı dağıtabilirsiniz ama bağlantınızın kopmuş olduğu hissi her zaman oradadır. Sizi yok etmek için pusuya yatarak bekler. Bu şeması olan hemen hemen herkesin kafalarını dağıtabilecek zamanları kısıtlıdır, sonra daha fazla yapamamaya başlarlar.

Kafanızı dağıtma konusunda ne kadar daha iyiyseniz, o kadar daha uzun süre yalnız kalabilirsiniz. Kafanızı dağıtma konusunda ne kadar kötüyseniz, isteme, kaybetme hissi ve tekrardan bağlanma ihtiyacını daha çabuk yaşarsınız.

ABBY: *Bahçe ile uğraşıyordum, Kurt'ün gittiğini unutmaya çalışıyordum, komşum geldi. Onunla konuşurken dışarıdan ne kadar eğleniyormuş gibi, sanki gerçekten yalnızlığımdan hoşlanıyormuşum gibi gözüktüğümü fark ettim. Ama aslında eğlenmiyordum. Kendimi daha çok kaçan bir insan gibi ve sanki kaçmaktan yorulduğum zaman kötü hisler beni tekrar yakalayacakmış gibi hissettim.*

Kopma, Terk edilme için Karşıt Saldırıdır. Koptuğunuz zamanlarda bağlanma ihtiyacınızı inkâr edersiniz. Bir meydan okumadır, "Sana ihtiyacım yok." Kopmanız ile karışık genelde içinizde bir öfke vardır ve kısmen bu cezalandırıcıdır. Eşinizi sizden uzaklaştığı, sizin ihtiyacınız olanı size vermediği için cezalandırırsınız. Bu sizin terk edilme hislerinizle başa çıkmanıza yardımcı olsa bile, bir bedel ödersiniz: Hislerinizden vazgeçip, mesafeli duygusal hissizlik ile var olursunuz.

İlişkinin sonlanması gibi gerçek bir kayıp sizin için çok yıkıcıdır. Sizin "ne yaparsanız yapın, hiçbir zaman tutarlı bir bağlantı bulamayacağınız" algınızı doğrular. Yeni ilişkilere başlama konusunda kararsızlık hissedebilirsiniz. Bir tarafınız bağlanmak ister, diğer tarafınız terk edilmeyi bekler. Bir parçanız yakınlık ister, diğer parçanız öfkelidir. Genelde de bu öfkeye neden olacak bir şeyler olmamıştır. İlişki yeni başlıyor olabilir ama zaman zaman siz o kişinin gitmiş olduğunu hissedersiniz.

ARKADAŞLAR

Eğer Terk Edilme şemanız güçlü ise, bu muhtemelen sizin diğer yakın arkadaşlık ilişkilerinizi de etkiler. Aynı konular, romantik ilişkilerde olduğu gibi yakın arkadaşlıklarda da ortaya çıkar ama o kadar şiddetli değildir.

Arkadaşlıkların tutarlı olmadığına dair altta yatan bir bakış açınız vardır. Arkadaşlıkların uzun süreli olacağına güvenemezsiniz. İnsanlar hayatınıza girer ve çıkar. Arkadaşınız ile olan bağı tehdit eden her şeye karşı aşırı duyarlısınızdır – kişinin uzağa taşınması, ayrılmalar, kişinin telefon çağrılarına veya davetlere geri dönmemesi, anlaşmazlıklar veya o kişinin başka ilgi alanları geliştirmesi veya başka kişileri tercih etmesi.

LINDSAY: *Arkadaşım Valerie'ye gerçekten sinirliyim. Pazartesi onu aradım, bugün çarşamba ve hâlâ beni geri aramadı. Onu arayıp, hayatımdan çıkardığımı söylemeyi düşünüyorum. Bana bu şekilde davranmaya hakkı yok!*

TERK EDİLME ŞEMANIZI DEĞİŞTİRMEK

Terk edilme şemanızı değiştirmek için gerekli adımlar aşağıda verilmiştir:

TERK EDİLMEYİ DEĞİŞTİRME

1. Çocukluktaki terk edilmenizi anlayın.
2. Terk edilme ile ilgili hislerinizi gözlemleyin. Yakın olduğunuz insanları kaybetmeye karşı olan aşırı duyarlılığınızı; yalnız kalmanın size dehşet veren korkularını; insanlara bağlanma ihtiyacınızı tanımlayın.
3. Eski ilişkilerinizi gözden geçirin ve tekrardan oluşan örüntüleri netleştirin. Terk edilmenin gizli tehlikelerini listeleyin.
4. Bağlanmayan, tutarsız veya kararsız olan eşlerden kaçının, bu insanlarla kimyanız yüksek derecelerde uyuşsa bile.
5. Bağlanan ve tutarlı bir eş bulduğunuz zaman ona güvenin. Sonsuza kadar sizin yanınızda olacağına ve terk etmeyeceğine inanın.
6. Yapışacak şekilde bağlanmayın, kıskanmayın veya sağlıklı ilişkilerdeki normal ayrılıklara aşırı tepki göstermeyin.

1. Çocukluktaki Terk Edilmenizi anlayın. İlk olarak, o şemayı geliştirmek için biyolojik bir yatkınlığınız olup olmadığını ele alın. Her zaman duygusal bir insan mıydınız? Çocukken, sevdiğiniz insanlardan ayrılırken zorluk yaşadınız mı? Okula başlamak veya arkadaşınızın evinde yatıya kalmak sizin için zor muydu? Anne babanız gece dışarıya çıktığında veya kısa seyahatlere gittiğinde aşırı derecede öfkelenir miydiniz? Yeni ortamlarda diğer çocuklara göre annenize daha fazla mı yapışırdınız? Hislerinizin şiddeti ile başa çıkmada hâlâ çok fazla sorun mu yaşıyorsunuz?

Eğer bu sorulardan birçoğuna "evet" yanıtı verdiyseniz, ilaç tedavisi size yardımcı olabilir. İlaç yoluyla hislerini kontrol etmeye yardımcı olduğumuz birçok danışanımız olmuştur. Eğer bir terapistiniz varsa, ona bu olasılıktan bahsedebilir veya değerlendirilmek üzere bir psikiyatrdan randevu alabilirsiniz.

Biyolojik yatkınlığınız olsun veya olmasın, çocukluğunuzdaki şema-

nıza katkıda bulunan durumları anlamanız önemlidir. Sessiz ve huzurlu bir zamanınızda, çocukluktan gelen imgelerin aklınızda dalgalanmasına izin verin. İlk başladığınız zaman imgeleri herhangi bir şekilde yönlendirmeyin. İmgelerin bozulmadan ortaya çıkmasına izin verin.

Başlamak için en iyi yer, şu andaki hayatınızdaki terk edilme hisleridir. Şu anda terk edilme hislerinizi tetikleyen bir şey olduğunda gözlerinizi kapayın ve daha önce bu şekilde hissettiğinizi hatırlayın.

LINDSAY: *Greg'in bana ayrılmayı düşündüğünü söylediğinden beri o kadar sinirliyim ki başka bir şey düşünemiyorum. İnsanlara sataşıyorum, hatta işyerinde bile. O kadar öfkeliyim ki bana bunu yaptığına inanamıyorum. Ve durmadan onu arıyorum. Durduramıyorum kendimi. Bana gerçekten sinirlenmeye başlıyor ama durduramıyorum.*

TERAPİST: *Gözlerini kapa ve Greg'in imgesini gözünün önüne getir. Ne görüyorsun?*

LINDSAY: *Bana iğrenen bir şekilde bakan yüzünü görüyorum, sanki ona tutunmaya çalıştığım için benim çok zavallı olduğumu düşünüyor.*

TERAPİST: *Sen ne hissediyorsun?*

LINDSAY: *Sanki hem ondan nefret ediyorum, hem onu istiyorum.*

TERAPİST: *Daha önce böyle hissettiğin bir zamanın imgesini ver bana, gidebildiğin kadar geriye git.*

LINDSAY: (Duraksar.) *Annemi hastaneye ziyarete gittiğim zamanları hatırlıyorum. Sekiz yaşındayım ve babam beni hastaneye annemi ziyarete götürüyor. Babam bana annemin yanlışlıkla çok fazla ilaç aldığını söylüyor. Ama daha fazla bir şeylerin olduğunu biliyorum. Odaya giriyorum ve annemi görüyorum ve ondan o kadar çok nefret ediyorum ki ama aynı zamanda eve geri gelmesini de istiyorum.*

İmgeleme ile şimdi ve geçmiş arasındaki bu bağlantıyı kurun. Terk edilme hislerinizin başlangıcını hatırlamaya çalışın.

2. Terk Edilme ile ilgili hislerinizi gözlemleyin. Şu anda hayatınızdaki terk edilme hislerinizi fark edin. Şemanız tetiklendiği zaman, bunu törpüleme becerinizi fark edin. Muhtemelen hayatınızın bir yerinde bir kayıp yaşıyorsunuz. Hasta olan bir ebeveyniniz, uzağa giden bir eş, bitmek üzere olan bir ilişki, tutarlı olmayan sizi oyalayan bir sevgiliniz olabilir, veya kaybetme olasılığına karşı kendinizi o kadar kapatmışsınızdır ki, tümüyle yalnızsınızdır.

Hayatınızdaki terk edilme döngüsünü fark edip edemeyeceğinize bir bakın. Abby, Partrick ve Lindsay bu döngüyü aradıkları zaman çok net görebildiler.

PATRICK: *Gerçekten her seferinde aynı şeyi yaşıyorum. İlk önce, Francine'in eve gelmeyeceğini fark ediyorum ve çileden çıkıyorum. Bir anda ona bir şey olduğunu düşünüp çok korkuyorum. Bir araba kazası geçirdi gibi geliyor. Sonra, bana bunu yaptığı için ona o kadar çok kızıyorum ki, kapıdan içeri girdiğinde onu öldürebilecekmişim gibi hissediyorum.*

Saatlerce, çok yorulana kadar bunu yapıyorum. Sonra uzanıyorum ve çok depresif hissediyorum. Sadece uyumaya çalışıyorum.

Ve sonunda Francine eve geldiği zaman, çoğunlukla umursamıyorum. Ama bazen onu gördüğüm zaman sinirleniyorum ve ona vurmamak için kendimi zor tutuyorum.

Bu döngü içindeki bütün duyguları deneyimlemeniz için kendinize izin verin. O döngünün içine girdiğiniz zaman bunu fark edin.

Eğer yapmıyorsanız, tek başınıza zaman harcamaya başlamanız önemlidir. Kaçmak yerine tek başınıza zaman ayırmayı seçin. Bu, Abby'nin yapmayı öğrendiği şeydi. Abby, ilk defa terapiye geldiği zamanlarda, zamanının büyük bir kısmını yalnız geçirmemek için büyük bir çaba harcıyordu. Her zaman yanında duran veya telefonda olan bir kişi vardı. Bu kişi ihtiyacı olduğu zaman ona bakıyordu. Abby'nin yal-

nız kalmaya tahammül etmeyi öğrenmesi gerekiyordu. Sonra, yalnızlığın değerini bilmeyi öğrendi.

ABBY: *İnsanları nasıl yanımda tutacağım hakkında durmadan dolaplar çevirmeyi bırakmak çok iyi geldi. Benden çok fazla şey aldı. Kendime, tek başıma yapabileceğimi, kendi kendime bakabileceğimi ve iyi olabileceğimi söylüyorum.*

Adım adım başlayabilirsiniz. Tek başınıza zaman geçirin. Bunu özel bir şekilde yapın. Zevk aldığınız şeyleri yapın. Korkularınız geçecektir. Sıklıkla yaparsanız, korkularınızdan arınıp, huzura kavuşacaksınz.

3. Eski romantik ilişkinizi gözden geçirin ve yeniden ortaya çıkan örüntüleri netleştirin. Terk Edilmenin gizli tehlikelerini listeleyin. Hayatınızdaki romantik ilişkilerin listesini yapın. Her birinde neler ters gitti? O kişi aşırı korumacıydı ve siz her şeye rağmen ona tutundunuz mu? O kişi tutarsız mıydı? Her kişiyi, onun sizi terk etmesinden korktuğunuz için siz mi terk ettiniz? Sizi terk etme olasılığı yüksek insanları mı seçiyorsunuz? Kıskanç ve sahiplenici miydiniz ve bu özellikler o kişiyi uzaklaştırdı mı? Nasıl bir örüntü ortaya çıkıyor? Kaçınmanız gereken gizli tehlikeler nelerdir?

Lindsay, listesini yaptığı zaman, bir dengesiz ilişkiden diğer bir dengesiz ilişkiye geçtiğini fark etti. Aslında, bizimle olan ilişkisinde, ilk kez birileri tutarlı olarak orada olup, onu terk etmiyordu. Ve bizim ilişkimizin Lindsay'i sabitleştirdiğine inanıyoruz. Bize bir kez daha tutarlı bir ilişkinin ne kadar önemli olduğunu ve kişinin nasıl gerçekten yatışabileceğini, daha merkezde olabileceğini ve hayatını yaşamaya daha fazla odaklanabileceğini gösterdi.

4. Bağlanmayan, tutarsız veya kararsız olan eşlerden kaçının, bu insanlarla kimyanız yüksek derecelerde uyuşsa bile. Tutarlı insanlarla ilişki kurmaya çalışın. Sizi lunaparktaki eğlence treni yolculuğuna çı-

kartacak insanlardan kaçının, bu kişiler sizin çok çekici bulduğunuz kişiler olsa bile. Çekici bulmadığınız insanlarla birlikte olun demediğimizi hatırlayın, ama yoğun bir cinsel çekim, eşinizin sizin Terk Edilme şemanızı tetikleyeceğine dair bir işaret olabilir. Eğer durum buysa, bu ilişkinin sorun getireceği anlamına gelir ve o zaman siz bu ilişkiye devam etme konusunu iki kere düşünmelisiniz.

Lindsay, terapideki ikinci yılının ortalarına doğru işte (kendisi lisede sanat öğretmenidir) tanıştığı bir adamla çıkmaya başladı. Adamın adı Richard'dı ve o da aynı okulda öğretmendi. Richard ile Lindsay ilk tutarlı ilişkisini yaşadı. Terapideki ikinci yılın sonlarına doğru, Richard evlenme teklifi etti. Richard bir alkolikti ama on iki yıldır ayıktı. Duygusal olarak sürekli Lindsay'nin yanındaydı. Aslında, Richard nadir olarak huysuz olan ve sakinliğini kaybeden durgun bir kişidir. Duygusal insanlar ve sakin mantıksal insanlar sıklıkla birbirleriyle ilişki kurarlar. Richard'ın Lindsay'e olan tutarlı aşkı, tıpkı bizim Lindsay ile olan ilişkimiz gibi, onun yoğun duygularını kontrol altına almasına yardımcı oldu.

Lindsay, Richard ile ilişkisine başladığı zaman, onu sadece kısmen çekici buluyordu, ama sonra Richard'ın çekiciliği arttı. Lindsay'nin erkeklerle olan diğer ilişkilerinden farklı olarak, Richard ile birkaç ay arkadaş kaldıktan sonra birlikte olmaya başlamıştır. Bunun ilişkiyi sabitleştirmede etkisi vardır. Lindsay kendini daha az kırılgan hissetti ve eskisi kadar yapışacak derecede bağlanmadı; ve genelde yaptığı gibi sadık olmama suçlamalarını yapmadı.

Patrick, Francine ile olan evliliğini sonlandırdı. Sonunda, Patrick Francine için ne kadar uğraşsa da onun hiçbir zaman değişmeyeceğini anladı. Başka bir kadına ilgi duymayacağını her zaman varsaysa bile, şimdi başka kadınlarla beraber. İlişkilerdeki davranışları hakkında yeni şeyler öğreniyor. Daha önemlisi, kendisini bir ilişkide tutmayı öğreniyor. Patrick, ilişkilerde hep kendinden vazgeçiyor ve karşıdaki kişiyi gözünde çok büyütüyordu. Eğer bir kişiyi çok idealleştirirseniz, onu

kaybetmek tam bir felaket olur. Patrick ilişkideki kendi gücünü fark etmeyi yeni yeni öğreniyor.

PATRICK: *Her zaman bir ilişkinin amacının karşındakine tutunmak olduğunu düşünürdüm. Onu tutmak için her şeyi yapardım. Ama şimdi görüyorum ki, insanları yaşamaları için bırakamıyormuşum. İnsanları bırakıp, uzaklaşabilirim ve sonunda iyi olacağım.*

5. Bağlanan ve tutarlı bir eş bulduğunuz zaman ona güvenin. Sonsuza kadar sizin yanınızda olacağına ve Terk Etmeyeceğine inanın. Terk edilme ile ilgili onca deneyimden sonra, güvenmeyi öğrenmek zordur. Ama en sonunda bu döngüden çıkmanın ve aşkta karşılık bulmanın tek yolu budur. Lunaparktaki trenden inin. Çılgın ve tutarsız bir aşkı, güçlü ve tutarlı olan için bırakın.

Hastalarımızın üçü de güvenmeyi öğrenmek zorunda kaldı. Abby, Kurt'ün uzakta bile olsa, her zaman gerçekten yanında olduğunu öğrendi.

ABBY: *Komik ama sanki kendimi Oz Büyücüsü'nün sonu gibi hissediyorum. Bütün bu zaman boyunca aradığım kendi arka bahçemdeymiş. Her zaman en çok istediğim zaten Kurt'de varmış. Benim her zaman yanımda olan ama kendi ayaklarımın üstüne basmamı isteyen oymuş.*

Benzer olarak, Patrick ve Lindsay de sağlıklı ve bağlılık gösteren ilişkilerde eşlerine güvenmeyi öğrendiler.

6. Yapışacak şekilde bağlanmayın, kıskanmayın veya sağlıklı ilişkilerdeki normal ayrılıklara aşırı tepki göstermeyin. Tutarlı, bağlılık gösteren bir eş ile iyi bir ilişkideyseniz, duygusal kaymalara aşırı tepki verme eğiliminizi kontrol etmeyi öğrenin. Bunun için en iyi yol kendi üzerinizde çalışmaktır. Kendi kaynaklarınızı keşfedin ve tek başınıza olabileceğinizi ve ilerleyebileceğinizi öğrenin. Günlük olarak ilerlemek için

başa çıkma kartları hazırlayabileceğinizi unutmayın. Şemanız her tetiklendiğinde, başa çıkma kartı kullanmak, şemanızı uzaklaştırır ve onu güçsüzleştirir.

Lindsay'e, Richard ile olan ilişkisinde daha güçlü olması için başa çıkma kartı hazırlamasında yardımcı olduk. Lindsay bu kartı, yapışmamak, suçlamamak ve güveni sarsıldığı zaman hem ona hem de kendine olan güvenini tekrar hissetmek için kullanmıştır.

TERK EDİLME BAŞA ÇIKMA KARTI

Şu anda çok yıkılmış hissediyorum çünkü Richard benden uzaklaşıyor ve sinirlenmeye ve kendimi muhtaç hissetmeye başlıyorum.

Ancak, bunun benim Terk Edilme şemam olduğunu ve şemamın sadece geri çekilmenin en ufak bir kanıtı ile tetiklendiğini biliyorum. İyi ilişkisi olan insanların geri çekildiğini ve bu geri çekilmenin iyi ilişkilerin doğal ritminin bir parçası olduğunu hatırlamalıyım.

Eğer öfkeli ve yapışık bir şekilde hareket edersem, Richard'ı daha da uzaklaştırırım. Richard'ın ara sıra uzaklaşma hakkı var.

Yapmam gereken şey, ilişkimize uzun vadeli bir bakış açısı ile bakabilmek için düşüncelerimle çalışmalıyım. Hislerim, gerçek değil. Hislerimin acısına dayanabilirim. Büyük resme bakıldığında, Richard ve ben hâlâ bağlıyız ve ilişkimiz iyi.

Kendime yapacağım en iyi yardım, dikkatimi kendi hayatıma ve kendimi geliştirme yollarına çevirmek. Tek başıma ne kadar daha iyi olursam, ilişkide de o kadar iyi olacağım.

Eğer şemanız çok şiddetli ise ve iyi ilişkiler kuramıyor gibi hissediyorsanız, terapi almayı düşünebilirsiniz. Terapi ilişkisi, hayatınıza iyi ilişkiler katabilmenizi sağlayacak seviyeye gelmeniz konusunda size yardımcı olabilir.

7 "Sana Güvenemem" Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şeması

FRANK: 32 YAŞINDA. KİŞİSEL VE MESLEK HAYATINDA KİMSEYE GÜVENEMİYOR.

Frank, terapiye eşi Adrienne ile birlikte geldi. Evlilikleri ile ilgili sorunları vardı.

FRANK: *Eşimin beni sevdiğini bilmeme rağmen, ona güvenmekte zorlanıyorum. Sanki her şeyin büyük bir kandırmaca çıkacağı günü bekleyip duruyorum. Sanki bir gün bana gelip şöyle diyecek: "Tamam, artık bitti, seni hiçbir zaman gerçekten sevmemiştim, en başından beri seni kandırıyordum."*

ADRIENNE: *Geçen günkü gibi. Manava kadar gitmiştim. Oradayken arkadaşım Melinda'ya rastladım. Bir kahve içmeye gittik ve bir buçuk saat kadar birlikte oturduk.*

Eve gittiğim zaman Frank çılgına dönmüştü. "Ben neredeydim, kiminleydim, ne yapıyordum." Bir noktada beni yakaladı ve sarsmaya başladı. Ciğerleri kopana kadar bağırıyordu. Ondan gerçekten korktum.

FRANK: *Evet, biliyorum. Bu kadar kontrolden çıkmak istemiyorum.*

Frank'in bizimle de aynı sorunu vardı. Bize güvenmiyordu. Onun güvenini kazanmamız çok zaman aldı. Aylar süren terapiden sonra bile, aşırı kuşkuculuk gösterme potansiyeline sahipti.

FRANK: *Bilirsin, dün işteydim, patronum ile konuşuyordum. Ve bana müşterilere karşı çok sert olduğumu söylemeye başladı. Paranoyak gibi falan gözükmek istemem ama bu durum bizim geçen seans konuştuklarımıza rahatsız edici bir şekilde çok benziyordu.*

Merak etmeye başladım, "Patronumu tanıma ihtimalin hiç var mı? "Onunla beni hiç konuşmuş olma ihtimalin var mı?"

TERAPİST: *Biz senin patronunu tanımıyoruz. Ve bildiğin gibi, senin yazılı iznin olmadan kimse ile senin hakkında konuşamayız.*

FRANK: *Sadece büyük bir tesadüf gibi gözüktü. Sanki patronum bizim konuştuklarımızı biliyor gibiydi.*

TERAPİST: *Sana böyle bir şey hiçbir zaman yapmayız. Biz senin yanındayız, unuttun mu?*

Frank ve Adrienne'in iki tane çocukları vardı. İlk seansta, çocuklarına karşı öfkesini kontrol edip edemediğini sorduk. İkisi de Frank'in çocuklarıyla arasının çok iyi olduğunu söylediler.

FRANK: *Hayır. O başka bir şey. Gerçekten kötü bir çocukluğum oldu benim. Babam beni döverdi. Her zaman çocuklarıma daha iyisini vereceğime yemin ettim. Hiçbir zaman çocuklarıma el kaldırmadım ve kaldırmayacağım.*

Aslında, Frank yetişkin olduğundan beri sadece bir kere kontrolünü kaybetmiş. Bu da dört yıl önce içtiği bir zamanda olmuş ve o zamandan beri ağzına içki koymamış.

Hemen Frank'e karşı sempati duymaya başlıyoruz. Çocukluğunun ona getirdiklerinden çok daha iyi bir insan olmak için uğraşıyor.

MADELINE: 29 YAŞINDA. UZUN SÜRELİ ROMANTİK BİR İLİŞKİSİ HİÇ OLMAMIŞ.

Madeline, terapiye erkeklerle olan sorunmları yüzünden geldi.

MADELINE: *Sanırım, bir erkekle normal bir ilişkim olup olmayacağı konusunda endişeli olduğum için buradayım.*

Yirmili yaşlarımın erken dönemlerinde çok fazla içerdim ve az tanıdığım erkeklerle seks yapardım. Gerçekten önüme gelenle cinsel ilişkiye girerdim. Ama iki yıl önce içmeyi bıraktım ve o zamandan beri bir erkek arkadaşım olmadı.

Geçen gün bir partideydim. Bir adamla konuşuyordum. Gerçekten iyi bir insan gibi duruyordu. Ama daha sonra dans etmeye başladık, beni kavradı ve küçük bir öpücük verdi. Ona çok sinirlendim ve partiyi terk ettim. O gece terapiye gelmeye karar verdim.

Madeline bize her zaman erkeklerin onu kullandığını veya ondan yararlandığını düşündüğünü söyledi.

TERAPİST: *Erkeklerle olan bu hislerin ne zaman başladı?*

MADELINE: *Nerede başladığını biliyorum. Dokuz yaşındaydım ve annem üvey babamla evlendi. Evli kaldıkları üç yıl boyunca beni cinsel olarak taciz etti* (Ağlamaya başlar). *Özür dilerim. Bu genelde konuşmadığım bir şeydir.*

TERAPİST: *Annen neredeydi?*

MADELINE: *Annem, aldığı sakinleştiricilerden ötürü neler döndüğünü anlamayacak kadar kafayı bulmuştu.*

Madeline evlenmek ve çocuk yapmak istiyordu. Ama bunu yapabilmek için bir erkeğin kendine yaklaşmasına izin veremeyeceğinden korkuyordu.

KUŞKUCULUK VE KÖTÜYE KULLANMA ÖLÇEĞİ

Bu ölçek sizin kuşkuculuk ve kötüye kullanma şemanızın gücünü ölçecektir. Maddeleri aşağıdaki puanlamaya göre cevaplayınız:

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Bu ölçekte, eğer 5 veya 6'nız var ise, toplam puanınız düşük aralıkta ise bile, bu şema sizin için geçerlidir.

PUAN	TANIM
	1. İnsanların beni inciteceğini veya kullanacağını beklerim.
	2. Hayatım boyunca bana yakın olan insanlar beni kötüye kullanmıştır.
	3. Sevdiğim insanların bana ihanet etmesi sadece an meselesidir.
	4. Kendimi korumalı ve tetikte olmalıyım.
	5. Eğer dikkat etmezsem, insanlar benden yararlanır.
	6. İnsanların gerçekten benim tarafımda olup olmadığını görmek için onları test ederim.
	7. İnsanların beni incitmesinden önce davranıp, ben onları incitirim.
	8. İnsanların bana yakınlaşmasından korkarım, çünkü beni incitmelerini beklerim.
	9. Bana yaptıklarından ötürü insanlara öfkeliyim.
	10. Güvenmem gereken insanlar tarafından fiziksel, sözel veya cinsel tacize uğradım.
	TOPLAM KUŞKUCULUK VE KÖTÜYE KULLANILMA PUANINIZ (1-10'a kadar olan sorulara verdiğiniz puanları toplayınız.)

KUŞKUCULUK VE KÖTÜYE KULLANILMA PUANLARINIZI YORUMLAMA

10-19	Çok düşük. Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük. Bu şema sizin için zaman zaman geçerlidir.
30-39	Orta. Bu şema sizin hayatınızda bir sorundur.
40-49	Yüksek. Bu sizin için kesinlikle önemli bir şemadır.
50-60	Çok yüksek. Bu kesinlikle sizin temel şemalarınızdan biridir.

TACİZİN DENEYİMİ

Taciz; acı, korku, öfke ve yas gibi duyguların bir karışımıdır. Duygular yoğundur ve yüzeye yakın bir yerde, her an patlayacakmış hissi ile taşınırlar. Taciz yaşantısı olan danışanlarımızla görüşürken bu güçlü duyguların farkına varırız. Sakin görünseler de, bu duyguların odada bir yerde olduklarını hissederiz. Her an barajın üzerinden taşacak su gibidirler.

Değişken ruh durumlarınız olabilir. Birdenbire çok üzülebilir veya öfkelenebilirsiniz. Bu genellikle diğer insanları şaşkınlığa uğratır. Frank'ın eşine yönelik öfke ve Madeline'in ağlama nöbetleri buna örneklerdir.

Diğer zamanlarda dalgın veya kopmuş olabilirsiniz – bu, bizim "ayrışma" (disosiasyon) dediğimiz bir durumdur. Sanki bir başka yerde gibisinizdir. Çevrenizde olup bitenler size gerçek dışı gibi gelir. Duygularınız sanki boştur. Bu durum, tacizden ruhsal olarak kurtulmak için geliştirdiğiniz bir alışkanlıktır.

ADRIENNE: *Eğer Frank bir konudan bahsetmek istemezse, kendini kapatır. Sanki bir parmak şıklatması ile artık orada değildir. Onun için artık yokumdur.*

FRANK: *Ne demek istediğini biliyorum. Bunu yaptığımı biliyorum. İstemiyorum ama oluyor. Bir şeyle ilgilenmek istemediğim zaman duygularım kendiliğinden kapanıyor.*

İlişkileri yaşama biçiminiz acılarla doludur. İlişkiler, sizin için zırhlarınızı atıp da rahatlayacağınız yerler değildir. Daha çok tehlikeli ve istikrarsız ortamlardır. İnsanlar sizi incitir, aldatır ve kullanır. Hep savunmada kalmanız gerekir. En yakınınızdakilere bile güven duymak sizin için zordur. Aslında, en çok kuşku içinde olduklarınız da en yakınınızdakilerdir.

İnsanların size gizlice zarar vermek isteyeceklerine inanırsınız. Birisi size iyi bir şey yapsa bile, zihniniz hemen alttaki amacı araştırmaya başlar. İnsanların size yalan söyleyeceklerini ve sizi kullanmaya çalışacaklarını düşünürsünüz.

MADELINE: *Genellikle, karşımdaki erkek ne kadar nazik, iyi olursa olsun, neyin peşinde olduğunu hemen anlarım.*

TERAPİST: *Peşinde olduğu şey nedir?*

MADELINE: *Seks. Sadece seks.*

Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, beraberinde aşırı tetikte olma halini getirir. Her an savunmadasınızdır. Her an bir tehlike ortaya çıkabilir: Bir kişi ile iletişime geçtiğiniz andan itibaren dikkatli olmalısınızdır. İzler ve beklersiniz.

Bu tutum, tüm dünyaya ya da belirli tip insanlara karşı da olabilir. Örneğin, Frank herkese karşı kuşkucu olma eğilimindeyken, Madeline ise sadece erkeklere karşı kuşkucuydu (kadınlara karşı da bazı meseleleri vardı ancak bunlar daha çok terk edilme ile ilgiliydi).

Çocukluk çağında yaşanan tacizi hatırlama şekliniz önemlidir. Her şeyi hatırlıyor olabilirsiniz ve anılarınız yakanızı bırakmıyor olabilir. Her şey size tacizi hatırlatır.

MADELINE: *Çoğu zaman cinsellikten nefret ettim. Üvey babamla ilgili görüntüler sürekli zihnime geliyordu. Ve ben bundan tiksiniyordum.*

Diğer yandan, tacizle ilgili net görüntüler olmayabilir. Çocukluğunuza ait bazı bölümler belirsiz veya sisli olabilir.

MADELINE: *O yıllarla ilgili olarak hatırlamadığım çok şey var. Ne kadar sürdüğü gibi. Hiçbir fikrim yok. Sürekli oluyordu gibi diyebilirim ama gerçekten bilemiyorum. Sadece uzun sürdüğü ile ilgili bir hissim var.*

Pek çok şeyi doğrudan hatırlamayabilirsiniz. Bazı tetikleyici durumlarda ise, rüyalar veya kabuslar, şiddet fantezileri, tekrarlayıcı görüntüler ve ani çökkünlükler gibi başka yollarla da tacizi hatırlayabilirsiniz. Siz unutsanız da, bedeniniz hatırlayabilir.

FRANK: *Geçen gün komik bir şey oldu. Depoya girmiştim ve ışıkları açtım. Ampul patladı ve karanlıkta kaldım. Karanlıkta birden soğuk bir ter bastı. Taş gibi dondum kaldım.*

TERAPİST: *Gözlerinizi kapatıp o anı gözünüzün önüne getirebilir misiniz?*

FRANK: *Tamam.*

TERAPİST: *Benzer bir duyguyu daha önce de hissettiğin bir anını hatırlayabilir misin?*

FRANK: *Çocukken yine bir yük dolabının içinde, karanlıkta titrediğimi görüyorum.*

TERAPİST: *Neden korkuyorsun?*

FRANK: *Babam dışarıda beni arıyor. Bu çok garip. Bu bağı hiç daha önce kurmamıştım. Bu nedenle o kadar korkmuşum.*

Geriye dönüşleriniz olabilir. Anılarınız o kadar kuvvetli olabilir ki, sanki tacizi yeniden yaşıyor gibi hissedebilirsiniz. Ama belki de bu hatırlamaların en zedeleyici olanı, ilişkiniz aracılığı ile hatırlamaktır. Çocukluk çağındaki tacizi tekrar sahneye koyarsınız. Kaygı ve çökkünlük sıktır. Yaşam konusunda ümitsizlik hisleriniz olabilir. Düşük bir özgüveniniz olur ve kendinizi kusurlu hissedebilirsiniz.

GÜVENSİZLİK VE KÖTÜYE KULLANILMA ŞEMASININ KÖKENLERİ

Bu şemanın kökenleri çocukluk döneminde yaşanan taciz, kandırılma, aşağılanma veya ihanete uğrama yaşantılarındadır.

KUŞKUCULUK VE KÖTÜYE KULLANILMA ŞEMASININ KÖKENLERİ

1. Ailenizden birisi sizi çocukken fiziksel olarak taciz etmiş olabilir.
2. Ailenizden birisi sizi çocukken cinsel olarak taciz etmiş olabilir veya cinsel olarak uyarıcı bir şekilde tekrarlayıcı olarak dokunmuş olabilir.
3. Ailenizden birisi sürekli olarak sizi aşağılamış, alay etmiş veya eleştirmiş olabilir (Sözel Taciz).
4. Ailenizdeki insanlar güvenilmez kişiler olabilir. Güveniniz kötüye kullanmış, zayıflığınızdan yararlanmış, sizi kandırmış, sözlerini tutmamış veya yalan söylemiş olabilirler.
5. Ailenizden birisi sizin acı çekmenizden zevk alıyormuşçasına davranmış olabilir.
6. Çocukken istenileni yapmazsanız cezalandırılma veya misilleme ile karşılaşıyordunuz.
7. Anne veya babanız aile dışındaki insanlara güvenmemeniz konusunda sizi sık sık uyarıyordu.
8. Ailenizdeki insanlar size karşıydılar.
9. Anne-babanızdan biri uygun olmayan veya sizi rahatsız eden bir şekilde fiziksel yakınlık gösterdi.
10. İnsanlar size, sizi kıran kelimelerle hitap ediyorlardı.

Her türlü taciz, sınırlarınızın ihlali demektir. Fiziksel, cinsel veya ruhsal sınırlarınıza saygı duyulmadı. Ailenizde, sizi koruması gereken bir kişi isteyerek sizi acıtmaya başladı. Ve, çocuk olarak siz çok savunmasızdınız.

Madeline da olan durum cinsel sınırlarla ilgiliydi. Annesi ve üvey babası ayrılmışlardı ve annesi yatıştırıcı ilaçlar kullanıyordu. (Uyuşturucu maddeler ve alkol, taciz durumlarında neredeyse hep vardır.) Üvey babası, onu duygusal yakınlık aracı olarak kullanıyordu.

MADELINE: *Normal bir durum gibi başladı; öpmeler, sarılmalar. En başta üvey babamdan çok hoşlanırdım. Benimle gerçekten ilgileniyor gibiydi. Önceleri bana sarılıp öptüğünde, bundan hoşlanırdım.*

Bu yaygın bir senaryodur. Anne-babanın çatışmaları vardır veya ayrıdırlar ve ebeveynden biri çocuğu eşi yerine kullanmaya başlar. Çocuk bu artan ilgiden en başta hoşlanabilir ama daha sonra bu hoşlanma onun şuçluluk duygularının kaynağı olur.

Üvey babasının ilgisi cinsel tacize dönüşmeye başladı. İlk başta Madeline, bu dönüşümün farkında olamadı.

MADELINE: *Bir şeylerin yanlış olduğunu anladığım bir an oldu. Divanda benle beraberken uykuya dalmaya başladı. Kolları bana sarılıydı ve sonra bana kazara dokunmaya ve sürtünmeye başladı.*

Taciz çok çeşitli şekillerde olabilir. Kimileri için ağır cinsel taciz olabilirken, kimileri için sadece dokunmak veya okşamak olabilir. Önemli olan, bu konuda ne hissettiğinizdir. Eğer size dokunulmasından rahatsız olduysanız, bu her zaman taciz olarak görülür.

Suçluluğun bir diğer kaynağı ise, çocuğun tacize izin verdiğini, cesaretlendirdiğini veya hatta yapılandan hoşlandığını düşünmesidir. Madeline, üvey babasının kendisine dokunmasına izin vermiştir.

MADELINE: *Sanki kımıldayamıyormuş gibi, orada öylece yatardım.*

TERAPİST: *Kendini koruyabileceğine dair bir fikrin yoktu ve bu çok korkutucuydu.*

Taciz, Madeline'de cinsel duyguları da uyandırmıştı. Bu durum da onun kafasını karıştırmış, utançla beraber kendini daha kötü hissetmesine neden olmuştu.

Hiçbir sorumluluk taşımadığını bilmeniz çok önemlidir. Tacize izin vermiş veya cinsel olarak etkilenmiş olmanız hiçbir şekilde sizi de suçlu yapmaz. Siz çocuktunuz ve bu durum da hiçbir suçunuzun olma-

dığı anlamına gelir. Eğer ailenizdeki sizden daha iri ve güçlü bireyler, sizin sınırlarınızı hiçe sayarak davrandılarsa, neredeyse yapacağınız hiçbir şey olamazdı. Bu durum çok karmaşıktır. Sizden kendinizi koruyabilmeniz beklenemez. Sizi ailenizin koruması gerekir.

Madeline'nin en büyük acısı, kendisini kimsenin korumamış olmasıdır.

MADELINE: *Bana olanları yeterince önemsemediler. İkisi için de geçerli. Annem ve üvey babam olabilirler ama bana ne olduğu umurlarında değildi.*

Cinsel taciz bedeniniz ihlali olduğu kadar ruhunuzun da ihlal edilmesidir. Ne hissederseniz hissedin, siz masumdunuz. Sizin masumluğunuz ve güveniniz ihanete uğradı.

Gizlilik de utanç ve suçluluğun diğer bir kaynağıdır. Üvey babası bunun onların küçük sırrı olduğunu söylemiştir.

TERAPİST: *Niçin annene söylemedin?*

MADELINE: *İlk olarak, üvey babam bana söyleme dediği içindi. Ama ayrıca ben de anneme söylemeye çok utanıyordum. Yani, bugüne kadar, siz bu konuyu gerçekten konuştuğum ilk kişisiniz. Bunu onunla konuşamadım. Ve ayrıca bu konunun aileyi parçalayacağından endişe ediyordum.*

Gerçi, annemin daha az hap almasına uğraşıyordum. Üvey babam bunu genellikle annem haplar yüzünden kendinden geçtiği zaman yapardı. Anneme o hapları almasın diye yalvarırdım. Bir şeylerin ters gittiğini görmesi lazımdı. Ama o hapları almadan duramazdı.

Korunmamış olma duygusu tacizin birçok türünün bir parçasıdır. Bir ebeveyn sizi taciz etmiştir ama diğeri de bunu engelleyememiş veya durduramamıştır. İkisi de sizi hayal kırıklığına uğratmıştır.

Yabancı bir kişi taciz etmeye kalkıştığında hepimiz ne yapmamız gerektiğini biliriz. Savaşmalıyız, yardım çağrısında bulunmalıyız, kaçmalıyız. Ama bütün bu seçenekler çocuk olduğumuz ve sevdiğimiz biri tarafından tacize uğradığımız zaman sorun olur. En derinden, o tacize katlanmışsınızdır çünkü o kişi ile olan bağlantıya ihtiyacınız vardır. Ebeveyniniz, ağabeyiniz veya ablanızdır. Aslında, bu sizin aldığınız tek bağlantı bile olabilir. Bu olmadan yalnız olurdunuz. Birçok çocuk için bazı bağlantılar, taciz edenler bile olsa, hiçbir bağlantı olmamasından iyidir.

Tacizin üç türü –sözel, cinsel, fiziksel– içinde benzerlikler farklılıklardan daha önemlidir. Hepsi aynı sevgi ve incinmişliğin garip karmaşık duygusunu içerir. Frank'in psikolojik taciz deneyimi Madeline'inkine çok benzer. Ancak Frank'i taciz eden kişi biyolojik babası olduğundan ve erken yaşlardan itibaren tacize başladığından ve daha uzun süreli olduğundan Frank'in şeması daha şiddetlidir.

Frank sürekli bir korku içinde yaşadığını hatırlar. Babasının öfke patlamaları beklenmedik anlarda olurdu.

FRANK: *Ne zaman patlayacağı hiçbir zaman belli değildi. Normal bir konuşma yaparken bir anda ciğerleri kopana kadar bağırırdı veya yumruklarını sallardı. Bazen erkek kardeşime, bazen de bana bağırırdı. Bir dev ile aynı evde yaşamak gibiydi.*

İşler yolunda gözükse bile, değildi. Gerçek güvenlik alanları yoktu.

Bugüne kadar Frank için güvende hissetmek çok zordu. Güvenlik konusu onun dikkatini tüketir ve başka şeylere dikkatini vermesini engellerdi. Bu durum her zaman onun çevrede tehdit arayan parçası olmuştur.

Çocuk olduğunuz zaman ve çocukken sevdiğiniz bir kişinin sizi ihlal edip, incittiği zaman dünyanın size ne kadar karışık ve tehlikeli gözüktüğünü ifade etmek çok zordur. Birçok insanın hep var olduğunu düşündüğü o güvende olma duygusu, sizin için yoktur.

Her taciz olayında biz terapistler, tacizcinin, çocuğa kendini ne kadar değersiz hissettirdiği ile karşılaşmışızdır. Tacizci, çocuğu suçlar ve çocuk suçu üstlenir.

FRANK: *O zamanlar ben çok kötü olduğum için bunun olduğunu düşünürdüm. Sakardım ve başımı belaya sokardım. Babam bana cehennemde çürüyeceğimi söylerdi. Ona inanırdım. Bunun ben çok berbat bir insan olduğum için olduğunu düşünürdüm.*

Taciz, güçlü bir kusurluluk duygusu yaratır. Kendinizden utandırır. Siz değersizsinizdir. Herhangi bir hakkınız veya kendinizi savunma hakkınız yoktur. O kişinin sizi kullanmasına ve sizden yararlanmasına izin vermek zorundasınızdır. Sanki tacizin sizin hak ettiğiniz tek şey olduğunu hissedersiniz.

Bir çocuğun sahip olduğu en son savunma psikolojiktir. Gerçek çok kötü olduğu zaman, psikolojik bir kaçış olasılığı vardır. Uğradığınız tacizin şiddetine bağlı olarak çocukluğunuzun bazı bölümlerini ayrışma (disosiasyon) durumları içinde geçirmiş olabilirsiniz. Özellikle tacizin olduğu sıralarda, ayrışmayı öğrenmişsinizdir. Bu, çocukken sizin uyum sağlamanıza yarayan bir tepkiydi.

MADELINE: *O bunu yaparken, ben kendimin uzaya doğru süzülen turuncu bir balon olduğumu düşünürdüm. Hiçbir şey gerçek değildir ve hiçbir şey beni rahatsız edemezdi.*

Ayrışma sizin için kendinizi o durumdan kurtarmanın ve o durumu atlatmanın yoludur.

Ayrışma ayrıca bir olaydan ayrılma havası da verir. Hayatınızın geri kalanından ayrı bir şekilde oluyormuş gibi gelir. Bu şekilde de tacizcinizle diğer durumlarda daha normal olarak ilişki kurabilirsiniz.

MADELINE: *Çok garip, o zamanda bunu düşünmeme rağmen, akşamları onunla seks yapardım ve sonra kalkar, aşağı iner ve onunla ve annemle sabah kahvaltıda muhabbet ederdim. Sanki bundan önceki gece başka bir dünyada olmuş gibiydi.*

Tacizin çok aşırı olduğu durumlarda, disosiasyon çoklu kişilik oluşumuna neden olabilir.

Frank'in öfke patlamaları, onun taciz edilme beklentisi ile başa çıkmasına Karşıt Saldırıdır. Bazen o da babası gibi olur. Çocuk, taciz eden kişinin davranışlarını taklit eder. Bu çocuğun kendini daha güçlü hissetme yoludur.

FRANK: *Erkek kardeşimi döverdim. Şimdi bunun için kendimi çok kötü hissediyorum. Babamın beni dövdüğü gibi aynı şekilde ben de onu döverdim.*

Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma şemasının en yaygın Karşıt Saldırılarından biri başkasını taciz etmektir. Taciz zincirini sürekli duruma getiren de budur. Taciz edilen bazen tacizci haline gelir. Aslında, çocuk tacizcilerinin birçoğu çocukken tacize uğramışlardır. Frank'in babası buna bir örnektir:

FRANK: *Babamın bana bunu niye yaptığını biliyorum. O da taciz gören bir çocuktu. Onun babası da onu sürekli döverdi.*

Tersinin doğru olmak zorunda olmadığını fark etmek önemlidir. Çocukken tacize gören kurbanların birçoğu çocuk tacizcisi olarak büyümezler. Frank, öfke patlamaları olmasına rağmen, çocuk tacizcisi değildir. Zinciri kırmıştır.

Birçok taciz kurbanı, taciz edici bir şekilde davranmasa bile, insanları taciz etme veya incitme fantezileri vardır.

FRANK: *Hatırlıyorum, çocukken bana zorluk yaşatan bir öğretmenim vardı. Bütün sınıfın önünde beni küçük düşürürdü. Ondan nefret ederdim. Onun dersinde sınıfta otururken onu bağlayıp, benden merhamet için yalvarana kadar onun karnına tekrar tekrar vurduğumu hayal ederdim.*

Arada sırada başka insanlara karşı saldırganlaştığınız olabilir. Başka insanların incindiğini görmekten zevk alabilirsiniz. Çıkarcı ve aşağılayıcı biri olabilirsiniz. Burada tanımladığımız sizin sadistik tarafınızdır. Bu tarafınızı ürkütücü bulabilirsiniz. Bu tarafınız sizi inciten kişi gibi olarak Karşıt Saldırıya geçen taraftır.

Frank'in babası ayrıca sözel tacizde de bulunurdu. Kusurluluk şemasının çıkmasına neden olan eleştirellik, incitme niyeti olduğu zaman sözel tacize dönüşür. Kişi isteyerek sizi küçük düşürür ve ezer.

FRANK: *Beni ağlatmayı çok severdi. Bunun komik olduğunu düşünürdü. Ağlamamak için çok uğraşırdım ama vazgeçmezdi.*

TERAPİST: *Sana ne derdi?*

FRANK: *Bana isimler takardı. Pısırık, ezik, spastik derdi. Bunu kardeşlerimin ve arkadaşlarımın önünde yapardı. Kıvranmamdan çok zevk alırdı. Yemin ederim, gerçekten öyleydi.*

Babası sanki Frank'ten nefret ediyormuş gibi gözüküyor. Bir ebeveynin çocuğundan bu şekilde nefret edebildiğini anlamak gerçekten çok zor. Frank'in kırılganlığı bir şekilde babası için katlanılamaz bir durumdu ve bu kırılganlığı yok etmesi, ortadan kaldırması gerekiyordu. Frank'in babası kendi Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma şemasının egemenliği altındadır. Kendi çocukluğunda gördüğü tacizi telafi etmeyi, saldırgan bir kişi haline gelerek öğrenmiştir.

Sadistik ebeveyni olan çocuklar ciddi bir sorunun içindedir. Ciddi yaralar almadan bu durumdan kurtulabilmek zordur. Çocuklarını kullanan ve inciten ebeveynler vardır. Böyle ebeveynler neredeyse her zaman çocuk çok küçük yaştayken, örneğin beş yaşının altındayken, on-

ların üzerinde etki yaratmaya başlarlar. Bu durumda zaten çocuğun başkalarına söyleyeceği veya başkalarının öğrenebileceği konusunda çok fazla endişelenmelerine gerek yoktur.

Kötüye kullanmayı ve güvenilmez olmayı örnek alarak da öğrenmek mümkündür ancak bu o kadar şiddetli bir şema oluşturmaz. Arkadaşlar veya işle ilgili konuları ele alırken etik davranmayan ve çıkarcı olan bir ebeveyniniz olmuş olabilir veya ebeveyniniz sizi çıkarları için kullanmış ya da güveninizi kırmıştır. Siz insanların böyle olduğunu öğrenmiş olur ve böylece birçok insandan bu şekilde davranmalarını beklersiniz.

İLİŞKİLERDEKİ TEHLİKE İŞARETLERİ

Tehlike, sizin tacizci eşlere veya güvenilmeyi hak etmeyen eşlere ilgi duymanızda yatar. İşaretler şunlardır:

EŞLERDEKİ TEHLİKE İŞARETLERİ

1. Eşinizde sizi korkutan öfke patlamalarının olması.
2. Eşinizin içtiği zaman kontrolü kaybetmesi.
3. Eşinizin sizi arkadaşlarınızın ve ailenizin önünde küçümsemesi.
4. Eşinizin sizi sürekli eleştirmesi, küçük düşürmesi ve kendinizi değersiz hissetmenize neden olması.
5. Eşinizin sizin ihtiyaçlarınıza karşı saygısı olmaması.
6. Eşinizin kendi çıkarları için her şeyi yapması – yalan söylemek veya kandırmak.
7. Eşinizin iş anlaşmalarında bir şekilde dolandırıcı olması.
8. Eşinizin sadistik ve kötü niyetli olması – siz veya başkaları acı çektiğinde eşinizin bundan zevk alıyor gibi görünmesi.
9. Eşinizin, siz onun istediği gibi yapmadığınız zaman size vurması veya sizi tehdit etmesi.
10. Eşinizin siz istemediğiniz zaman bile, sizi seks yapmaya zorlaması.
11. Eşinizin sizin zayıflığınızı kendi çıkarına göre kullanması.
12. Eşinizin sizi aldatması (sizin arkanızdan başka sevgililerinin de olması)
13. Eşinizin güvenilmez olması ve sizin cömertliğinizden yararlanması.

Kendimize zarar veren örüntüleri tekrar ve tekrar yinelemeyi sürdürmemiz, hayatın en kafa karıştırıcı gerçeklerinden biridir. Freud bunu "tekrarlama zorlantısı" diye adlandırır. Çocukken tacize uğrayan bir

kimse niye kendi isteği ile başka bir kötüye kullanıldığı ilişki içine girmek ister? Anlamsızdır. Yine de olan budur.

Kötüye kullanan kişilerin sizi en çok çeken kişiler olduğunu fark edebilirsiniz. Sizi kullanan, inciten, küçümseyen, küçük düşüren, size tecavüz eden kişiler en fazla kimyanızın uyuştuğu sevgililerdir. Bu çocukluk tacizinin en yıkıcı sonuçlarından biridir. Sizi yetişkinlikte kötüye kullanıldığınız ilişkilerin içine sürüklenen bir kişiye çevirmiştir. Yani, artık büyümüş de olsanız, tedavi almadığınız sürece saldırgandan kaçamazsınız.

Madeline'in yirmili yaşlarında yaşadığı ilişkileri buna örnektir. Kendisi çok fazla madde kullandığı için, erkek arkadaşlarından birkaçı da madde bağımlılarıydı.

MADELINE: *En uzun ilişkim Richie'yleydi. Ara sıra onu hâlâ görürüm. Kokain bağımlısıydı ve gerçekten kendinden geçmişti. Benden para çalardı ve bir keresinde kendisine kokain alabilmek için beni o adamla yatmaya zorlamıştı.*

Sizi kullanmaya ve sizden yararlanmaya bir uyuşturucu bağımlısından daha fazla yatkın az insan vardır. Ancak Madeline'in normal erkek arkadaşları bile bir şekilde onu cinsel olarak kötüye kullanıyorlardı. En yaygın senaryo şuydu: "Beni seks için kullandılar ve sonra bıraktılar." Yıllar süren bir dönem boyunca Madeline kötüye kullanıldığı bir ilişkiden bir diğerine geçmiştir.

Madeline bunun olmasına niçin izin verdiği sorulunca şöyle demiştir: "Bunlar benim âşık olduğum erkeklerdi. Ayrıca, yalnız kalmaktan daha iyiydi." Ama biz böyle bir ilişkide bulunmanın yalnız kalmaktan daha iyi olduğuna katılmıyoruz. Yalnız kalarak en azından iyileşme, özsaygınızı tekrardan kazanma ve size daha farklı bir şekilde davranacak bir eş bulma şansınız vardır.

Aşağıdaki tablo sizin uzun süreli yakın ilişkilerdeki şemalarınızı listeler. Çok fazla vardır çünkü taciz görme ciddi bir sorundur.

İLİŞKİLERDEKİ ŞEMALAR

1. Somut bir kanıtınız olmadığı zaman bile, çoğunlukla insanların sizden yararlandığını hissedersiniz.
2. Diğer kişilerin size kötü davranmasına izin verirsiniz; çünkü, ya onlardan korkarsınız ya da bunu hak ettiğinize inanırsınız.
3. Başka insanlara saldırmakta çabuk davranırsınız, çünkü sizi incitecekleriniveya ezeceklerini hissedersiniz.
4. Seksten zevk alma konusunda sıkıntılarınız vardır - bunun bir zorunluluk olduğunu hissedersiniz ve zevk alamazsınız.
5. Kişisel bilgi verme konusunda sıkıntı yaşarsınız, çünkü diğer kişilerin bu bilgileri size karşı kullanacağından endişe edersiniz.
6. Zayıflığınızı gösterme konusunda sıkıntı yaşarsınız, çünkü insanların bundan yararlanacağını beklersiniz.
7. İnsanların yanında gergin olursunuz, çünkü sizi küçük düşüreceklerinden korkarsınız.
8. Diğer kişilere kolay teslim olursunuz, çünkü onlardan korkarsınız.
9. Diğer insanların sizin acınızdan zevk aldığını hissedersiniz.
10. Göstermeseniz bile sadistik ve kötü bir tarafınız vardır.
11. Diğer insanların sizden yararlanmasına izin verirsiniz, çünkü "yalnız kalmaktan iyidir."
12. Erkeklerin/kadınların güvenilir olmadığını düşünürsünüz.
13. Çocukluğunuzun büyük bir bölümünü hatırlamazsınız.
14. Bir kişiden korktuğunuz zaman, sanki bir parçanız orada değilmiş gibi "ortamdan koparsınız".
15. Çok az kanıtınız olsa bile insanların gizli amaçları veya kötü niyetleri olduğunu düşünürsünüz.
16. Sıklıkla sado-mazoşist fantezileriniz vardır.
17. Erkeklere/kadınlara yaklaşmaktan kaçınırsınız çünkü onlara güvenemezsiniz.
18. Erkeklerin/kadınların yanında olmaktan korkarsınız ve nedenini anlamazsınız.
19. Bazen diğer insanları kötüye kullanmış veya onlara karşı kötü niyetli olmuşsunuzdur, özellikle de en yakın olduğunuz kişilere karşı.
20. Genelde başka insanlarla olan ilişkilerinizde çaresiz hissedersiniz.

İyi bir ilişkinin içinde olsanız bile, onu kötüye kullanılan bir ilişkiye çevirmek için her şeyi yapabilirsiniz. Kötüye kullanılan veya kullanan kişi olabilirsiniz. Her iki şekilde de çocukluktaki kötüye kullanılmanızı tekrardan yaşarsınız.

İyi eşleri kötüye kullanan kişiler olarak göstermek için yapabileceğiniz bir yığın şey vardır. Söyledikleri şeyleri çarpıtırsınız; çok safça

söylenenleri bile kasıtlı hakaretler olarak üzerinize alırsınız. İkna olmak için testler hazırlarsınız ama eşiniz bu testlerden geçse bile ikna olmazsınız. Eşinizi sizi incitmeye çalışmakla suçlarsınız ama aslında o öyle bir şey yapmıyordur. Onların sadakatsizliğini büyütür, sevgilerini gösterdikleri eylemleri küçültürsünüz. Gerçekten size iyi davrandıkları zaman bile, kötüye kullanılmış gibi hissedersiniz.

Frank'in karısına karşı olan tavrı mükemmel bir örnektir. Bizim topladığımız her şeyde Adrienne'in Frank'in güvenebileceği biri olduğunu gördük.

TERAPİST: *Sizi kasıtlı olarak incittiği zamanları söyleyebilir misiniz?*

FRANK: *Biz evlenmeden önce, benim haberim olmadan Joe denilen bir adamla çıktı.*

ADRIENNE: *Of, bu beni çok sinirlendiriyor! Bunu binlerce kere konuştuk! Biz evlenmeden önce benim eski erkek arkadaşım Joe beni aradı ve öğle yemeği için buluşmaya çağırdı. Bunun önemli olduğunu söyledi. Ben ona geleceğimi söyledim ama Frank'e gideceğimi söylemedim çünkü bunu anlamayacağını biliyordum. Benim için hiçbir anlamı yoktu!*

TERAPİST: *Joe ne istedi?*

ADRIENNE: *Onunla tekrar birlikte olma şansımın olup olmadığı öğrenmek istedi. Öyle bir şey yoktu ve bunu ona söyledim. Ve olay buydu! Sadece Joe'yu kolay bir şekilde atlatmaya çalışıyordum. Frank'i seviyordum ve hâlâ seviyorum.*

TERAPİST: *Yani bu ikinizin daha önce birçok kez tartıştığı bir konu.*

ADRIENNE: *Frank'in bu konuyu ne kadar çok açtığını ve benim yüzüme vurduğunu söylesem inanamazsınız.*

TERAPİST: *(Frank'e) Adrienne'in seni bilerek incitmeye çalıştığı başka zamanları söyleyebilir misin?*

FRANK: *Yani, aslında onun haklı olduğunu biliyorum. Ama o riski alamam. Ona güvenemiyorum. Beni yüzüstü bırakmayacağına inanamıyorum.*

Muhtemelen küçükken umut etmek ve hayal kırıklığına uğramak Frank'i çok incitmiştir. Böyle bir riski tekrar alması için çok uzun zaman geçmesi gerekti.

Tacizinizin sürekliliğine bağlı olarak, dünya görüşünüz insanların güvenilmez olduğu fikrini temel alır. İnsanlarla ilgili temel algınız onların sizi inciteceği ve gizlice sizin acınızdan zevk alacağı üzerinedir. Bu, sizin ilişkilerinizin duygusal tonudur; yani, bir kişi size yakınlaştığı zaman sizi saran bir duygudur.

Size iyi davranmaya yatkın insanları bile size kötü davranmalarına izin veren şekilde cesaretlendirecek şeyler yapabilirsiniz. Bunu ilişkideki değerinizi küçülterek yaparsınız: Kişinin istekleri karşısında kendinizinkilerden kolayca vazgeçersiniz, kendinizi küçültürsünüz, eşinizin sizden yararlanmasına izin verirsiniz, kendinizin iyi davranılacak kadar değerli olmadığınız mesajını verirsiniz.

MADELINE: *Çoğu zaman erkekler benimle yatarlardı ve sonra benim için fazla iyi olduklarını hissederlerdi. Hatırlıyorum, durmadan birileriyle yattığım dönemde Alan diye bir adam vardı. O dönemde gerçekten önemsediğim tek erkekti.*

Ona her zaman şöyle derdim: "Seninle ilk tanıştığımız akşam yattığım için, benden daha iyilerine layık olduğunu düşünüyorsun" veya şöyle derdim: "Birçok kişiyle yattığım için, seni hak etmediğimi düşünüyorsun."

TERAPİST: *Ne oldu?*

MADELINE: *Sanırım en sonunda buna inandı, çünkü beni terk etti.*

Madeline sadece kendini küçültmekle kalmazdı ama aynı zamanda kendini savunmak için çaresiz hissederdi kendini. Bir erkek ona sadistik bir şekilde yaklaştığı zaman, çocukluğundan kalan o hareket edememe hissini yaşardı. Kendini savunamazdı. Onun söylediği gibi, "Ne yaparlarsa yapsınlar, hayır diyemezdim."

Ya da tam zıt tarafa kayar ve saldırganlıkla ilgili sorunlar yaşarsınız. Bu bir başa çıkma stratejisi olarak Karşıt Saldırıya bir örnektir. Bu "En iyi savunma, saldırıdır" söyleyişine inandığınız zamandır. Diğer kişinin size saldıracağını beklediğiniz için, siz önce saldıran olmak istersiniz. Zaman geçse de saldıran tek kişinin siz olduğunu fark etmezsiniz.

ADRIENNE: *Frank, beni her zaman suçluyor, ama aynı zamanda sürekli beni üzen de o. Onu küçümsediğimi söyler ama hayır öyle yapmıyorum. Hatta onu küçümsememek için çok dikkatli davranıyorum.*

Geçen gece buzda ayağı kaydı ve neredeyse düşüyordu. Ona iyi olup olmadığını sorduğum zaman bana bağırdı. Onunla alay ettiğimi sandı. Yemin ederim ki alay etmiyordum! Sadece iyi olup olmadığını bilmek istiyorum. Çok rahatsız oldum. Sanki ben onun düşmanıyım.

Bazen siz saldırgan olduğunuzda, diğer kişi de aynı şekilde karşılık verir ve saldırganlaşır. Öfke patlamalarınız ters etki yaratarak beklediğiniz durumla karşılaşmanıza neden olur; ya da, bu öfke patlamaları diğer kişiyi uzaklaştırır.

İnsanlara karşı, size davranışları yüzünden çok fazla öfkeniz vardır. İyi ilişkilerde bile, bu öfke bir sorun haline gelir. Öfkeniz çok yıkıcı bir şekilde dışarı vurulur. Sevdiğiniz insanlara karşı kötü veya kötüye kullanan bir şekilde davranırsınız. Bu durum durdurulması gereken ilk şeydir. Diğer kişilere olduğu kadar size de zarar verir.

Eğer cinsel olarak tacize uğradıysanız, cinselliğinize verilen zarar sizin romantik ilişkilerinizde bir sorun oluşturur. Seks sırasında kendinizi öfkeli hissetmeye veya duygusal olarak ölü olmaya yatkınsınızdır.

MADELINE: *Bazen seks, benim hayatımın bir parçası olmasa umurumda olmazdı diye düşünüyorum. Erkeklerle tekrar yatmayı iple çekmiyorum. Seks sırasında kendimi o kadar kapatıyorum ki bu beni sinirlendiriyor.*

Madeline'in ayrıca onu rahatsız eden sado-mazoşist cinsel fantezileri olmuştur. Seks konusu onun için tümüyle olumsuz duygularla yüklüdür.

KUŞKUCULUK ve KÖTÜYE KULLANILMA ŞEMANIZI DEĞİŞTİRME

Kuşkuculuk ve kötüye kullanılma şemanızı değiştirmenin adımları aşağıdadır:

KUŞKUCULUK VE KÖTÜYE KULLANILMA ŞEMANIZI DEĞİŞTİRMEK

1. Eğer mümkünse ve özellikle cinsel veya fiziksel tacize uğradıysanız, bu şemanız konusunda yardım almak için bir terapiste gidin.
2. Güvenebildiğiniz bir arkadaş bulun (veya terapistiniz). Görselleştirme tekniğini uygulayın. Tacizin anılarını hatırlamaya çalışın. Her olayı ayrıntılarıyla tekrar yaşayın.
3. Görselleştirme yaparken, sizi taciz eden kişiye (kişilere) karşı olan öfkenizi dışa vurun. Zihninizdeki görüntülerde kendinizi çaresiz hissetmeyi değiştirin.
4. Kendinizi suçlamayı bırakın. Bu tacizi siz hak etmediniz.
5. Bu şema üzerinde çalışırken sizi taciz eden kişiyle (kişilerle) iletişimde olmayı azaltmayı veya kesmeyi ele alın.
6. Eğer mümkünse hazır olduğunuz zaman sizi taciz eden kişi ile yüzleşin veya mektup yollayın.
7. Şu andaki ilişkilerinizde kötüye kullanılmaya hoşgörü ile yaklaşmayı bırakın.
8. Hak eden kişilere yakınlaşmaya ve güvenmeye çalışın.
9. Sizin haklarınıza saygı duyan ve sizi incitmek istemeyen eşlerle birlikte olmaya çalışın.
10. Size yakın olan kişileri kötüye kullanmayın.

1. Eğer mümkünse ve özellikle cinsel veya fiziksel tacize uğradıysanız, bu şemanız konusunda yardım almak için bir terapiste gidin. Eğer şemanız çok şiddetli ise bununla tek başınıza başa çıkmanızı istemeyiz. Kuşkuculuk ve kötüye kullanılma en güçlü şemalardan biridir. Bir ilişkide çok aşırı sorunlara neden olur. Değiştirilmesi en zor olanlardandır.

Kendine yardım kitabı ile değiştirmek olasılıkla pek yeterli olmayacaktır. Bu şema sizi daha az zorluyorsa, sadece bu bölümü okuyarak bir başlangıç yapabilirsiniz. Ancak çocukken ciddi bir şekilde tacize uğradıysanız bir terapistten yardım almalısınız.

Buna ek olarak, eğer mümkünse taciz veya ensest ilişkilerden kurtulan yetişkinler için olan bir kendine yardım grubuna katılın. Ayrıca tacizden kurtulmuş kişiler için özel olarak hazırlanmış çok iyi kitaplar vardır.* En iyi bilinenlerden bir tanesi Ellen Bass ve Laura Davis'in yazdığı '*Courage to Heal*'dir.

Hatırlamanız ve üzerinde çalışmanız için güvenli bir yere ihtiyacınız vardır. Bir terapist size bunu sağlayabilir.

2. Güvenebildiğiniz bir arkadaş bulun (veya terapistiniz). Görselleştirme tekniğini uygulayın. Tacizin anılarını hatırlamaya çalışın. Her olayı ayrıntılarıyla yeniden yaşayın. Hatırlamak en acı veren kısmıdır. Bu kısımda özellikle güvendiğiniz bir kişinin veya terapistinizin desteğine ihtiyacınız vardır. Fiziksel, sözel veya cinsel tacizin görüntülerini hatırlamak korkutucudur. Ortaya çıkan duygular çok yorucu olabilir. Bir terapist veya arkadaş, hislerinizi destekleyerek bu deneyiminizi iyileştirici bir sürece dönüştürmenize yardımcı olur.

Hatırlamamayı istemek için pek çok güçlü nedeniniz olabilir. Bunlardan bir tanesi bunun ebeveyniniz hakkında ne anlama geleceğidir.

FRANK: *Babamın çok berbat bir ebeveyn olduğunu kabul etmek benim için çok zor. Her zaman onun yaptıklarının bir nedeni olduğunu düşünmüşümdür. Çok çalışıyordu, annem çok dırdır ediyordu. Ben her zaman sorun çıkartıyordum.*

TERAPİST: *İyi bir babanın olduğuna inanma arzun çok güçlü.*

FRANK: *Evet. Yani, eğer bana bütün bunları nedensiz yere yapıyorsa, onunla yapacak daha fazla neyim olabilir ki?*

* Çevirenin notu: Üniversite ve devlet hastanelerinde psikiyatri veya psikoloji bölümlerine başvurarak bu tür gruplar hakkında bilgi alınabilir.

Frank için, kötü bir ebeveyni olduğunu kabul etmesi çok sinir bozucuydu. Babasını iyi olarak görmek onun ilişkiyi sürdürmesine izin vermiştir. Bu durum tacizi kaldırabilmesini sağlayan şeylerden biridir.

Hatırlamak istememenizin diğer bir nedeni de duygularınızın çok acı verici olmasıdır. Anılarınıza karşı kendinizi hissizleştirmek ve dikkatinizi dağıtmak için çok uğraştınız. Akıl sağlığınızı korumanız için duygusal bir korumaydı. Bu kalkanın gitmesine izin vermek başlangıçta korkutucudur.

Görselleştirme ile kendi tacizini keşfetmeyi isteme noktasına gelebilmesi, Frank'in aylarca terapiye gelmesinden sonra olmuştur. Ama bir kere istedikten sonra görüntüler hemen geldi.

TERAPİST: *Gözlerini kapa ve çocukluğundan bir görüntü anlat.*

FRANK: *Babamı ve kendimi görüyorum. Babam çok büyük gözüküyor. Yaklaşık yedi yaşındayım. Orada duruyorum ve titriyorum. Babam bana bağırıyor.* (Babasının sesini taklit ederek) *"Sana öğreteceğim, seni küçük velet!" Kemerini çıkarıyor ve o kadar korkuyorum ki altıma yapıyorum.*

İlk başta Frank kendi anılarına inanmadı. "Belki ben kafamdan uydurdum" veya "Belki bütün bunların hepsi fantezidir" derdi. Anılarının doğru olduğuna onu inandırmak zor oldu.

Kendinizi güvende hissettiğiniz zaman görüntülerin kendiliğinden geldiğini göreceksiniz. Hepsini hatırlayacak ve o acıyı deneyimleyeceksiniz. Ve o acıyı deneyimlerken de iyileşmeye başlayacaksınız.

3. Görselleştirme yaparken, sizi taciz eden kişiye (kişilere) karşı olan öfkenizi dışa vurun. Görüntüde kendinizi çaresiz hissetmeyi değiştirin. Sizi taciz eden kişiye karşılık verin. Kendinizi daha güçlü, daha büyük ve iyi silahlanmış olarak imgeleyin. Böylece öfkenizi ifade edebilir-

siniz. O çaresiz çocuk olmayı bırakın. Bunu yaparken yastıklara veya başka bir şeye vurun.

TERAPİST: *İmgede ne görüyorsun?*

FRANK: *Mutfaktayız. Babam küçük kardeşimi dövüyor. Gerçekten kontrolden çıkmış durumda. Annem köşede duruyor ve çığlık atıyor.*

TERAPİST: *Bir dakikalığına bu görüntüyü durdur.*

FRANK: *Tamam.*

TERAPİST: *Şimdi babana dön ve ona neyi yanlış yaptığını söyle.*

FRANK: *Söyleyemem. Bu çok tehlikeli.* (Sandalyesinde aşağı kayıyor.)

TERAPİST: *Anlıyorum. Yeteri kadar güçlü değilsin. Sana yardım edecek bir şey yapalım. Görüntünde kendini büyütmeni istiyorum. Şu andaki yaşına gelmeni.*

FRANK: *Tamam.*

TERAPİST: *Şimdi söyle ona. Ona neyi yanlış yaptığını söyle. Konuşurken koltuğu yumruklayabilirsin.*

FRANK: *Tamam. Onunla küçük kardeşim arasına giriyorum ve onu duvara itiyorum. Ona tepeden bakıyorum. Babam sinirli duruyor.*

(koltuğu yumrukluyor.)

Şöyle diyorum: "Hey, büyük adam, beş yaşındakini döven! Bu şekilde davranman için, içinde bir solucanın olması lazım. Adi bir solucanın. Sen aşağılıksın. Senden nefret ediyorum. (Yine koltuğu yumrukluyor.) *Eğer kardeşime bir daha dokunursan seni öldüresiye döveceğim."*

TERAPİST: *Bu nasıl hissettirdi?*

FRANK: (gülümseyerek) *Çok iyi.*

Bu çalışma size güç verir. Sizi taciz eden kişinin baskınlığından kurtarır. Bir yandan, dünyada hâlâ korkan bir çocuk gibi hareket ediyorsu-

nuz. Biz sizin bir yetişkinin gücünü elde etmenizi istiyoruz. Artık, sizi taciz eden kişiye boyun eğmek zorunda değilsiniz.

4. Kendinizi suçlamayı bırakın. Bu tacizi siz hak etmediniz. Taciz eden kişi için bahaneler uydurmayı bırakın. Siz kabahatli değilsiniz. Siz çaresiz bir çocuktunuz. O durum için elinizden gelenin en iyisini yaptınız. Bu konuda net olmak çok önemlidir. Hiçbir çocuk tacizi hak etmez.

MADELINE: *Biliyorum, erkeklerle hemen yatmamalıyım. Kendimi kirli hissettiriyor. Kendimi zaten kirli hissediyorum, sanki zarar görmüş bir mal gibi. Kim beni gerçekten ister ki, bir gecelik ilişki dışında?*

TERAPİST: *Seni böyle kendini suçlayarak görmek bizi üzüyor. Kirli olan senin üvey babandır, sen değilsin.*

Size nasıl hissettirilirse hissettirilsin, bu taciz siz kötü olduğunuz için olmadı. O sadece bir bahaneydi. Tacizciler, kurbanlarını her zaman değersizleştirir. Kusurluluk hislerinizden uyanın. İçinizdeki iyi çocuğu bulun. Bu yaralı çocuk için sempati hissedin.

TERAPİST: *Zihninde kendini bir yetişkin olarak görmeni ve çocuğa yardım etmeni istiyorum.*

MADELINE: (iç çekiyor) *Görüntüye kendimi koyuyorum. Çocuk Madeline üvey babamla birlikte koltukta yatıyor. Gözleri ölü gibi bakıyor. Onu kaldırıyorum ve odadan çıkarıyorum. Onu dışarıya çok uzağa taşıyorum. Kucağımda onunla birlikte oturuyorum ve onu sallıyorum.*

Sizi korumayan ebeveyne öfkelenin. Bu da resmin bir parçası. Öfkeyi kendinizden uzaklaştırın. Öfkenizle, kendinize zarar veren yollarla ba-

şa çıkmayın – yemek yeme, bağımlılıklar veya depresif ve boş hissetme gibi. Öfkenizi sizi daha güçlü yapması için kullanın.

5. Bu şema üzerinde çalışırken size taciz eden kişiyle (kişilerle) iletişimde olmayı azaltmayı veya kesmeyi ele alın. Hastaların, onları taciz eden kişiler ile iletişimlerini kestikleri zaman daha iyi ilerleme gösterdiklerini gördük. Bazı danışanlar geçici olarak, bazıları ise sonsuza kadar etkileşimlerini keser. Sizi taciz eden kişi ile nasıl bir ilişki içinde olacağınız tamamıyla sizin kararınızdır. Ayrıca sizi taciz eden kişiye onunla etkileşiminizi niçin kestiğinizi söylemek de sizin kararınızdır.

Ancak, en azından bir süreliğine, iyileşmenin ilk aşamalarında etkileşimi kesmek en iyisidir. Sizi taciz eden kişi şemanızı pekiştiren güçlü bir kaynaktır. O size bütün yanlış mesajları verir – sizin çaresiz, kurban, kusurlu ve hatalı olduğunuza dair.

FRANK: *Adrienne ve ben ailemle yemek yediği zaman, kendimi bir pislik gibi hissettim. Hemen o anda. Masaya oturduk ve anında su bardağımı devirdim. Pantolonum ıslandı. Babam bana spastik deyip gülmeye başladı. Kendimi solucan gibi hissettim.*

TERAPİST: *O bunu dediği zaman sen ne yaptın?*

FRANK: *Hiçbir şey. Sessizleştim. Yemeğin sonuna kadar sessizdim.*

Böyle zararlı bir çevrede iyileşmek zordur.

6. Eğer mümkünse hazır olduğunuz zaman size taciz eden kişiyle yüzleşin veya ona mektup yollayın. Bu alıştırma aynı zamanda kendinize yetki vermekle ilgilidir. Sizi taciz eden kişiyle yüzleşene kadar, sizin bir tarafınız çaresiz bir çocuk olarak kalacaktır – kötü niyetli yetişkinlerin dünyasında kendinizi koruyamayacaksınız. Bir parçanız hâlâ korkuyor

olacak. Ama siz artık çaresiz bir çocuk değilsiniz. Sizi taciz eden kişiye karşı çıkabilirsiniz.

FRANK: *Cumartesi günü yaptım. Babamı evime çağırdım. Benim alanımda daha iyi gideceğini düşündüm. Babam geldiği andan itibaren başladım.*

Ona beni ve kardeşimi taciz ettiğini, bu davranışların onu hem zorba olarak hem de korkak olarak gösterdiğini söyledim. Ona, bu yaptıklarından dolayı ondan nefret ettiğimi ve ben söyleyene kadar veya belki de hiçbir zaman onunla konuşmak istemediğimi söyledim. Ona, bencil, zayıf ve çocuk olduğunu söyledim. Ona, beni taciz etmesini her şekilde hak ettiğim düşüncesinin bir yalan olduğunu söyledim. Ona her şeyi söyledim.

TERAPİST: *Bu, kendini sana nasıl hissettirdi?*

FRANK: *Hayatımda kendimi hiç daha iyi hissetmemiştim.*

Sizi taciz eden kişinin size ne yaptığını belirtin. İçinizdeki duygu ve düşünceleri açığa vurun. Rahatlama hissedeceksiniz. Hakkınızı koruyun ve şöyle söyleyin: "Bunu bana sen yaptın", "Daha fazla izin vermiyorum" ve "Sana çok öfkeliyim."

Madeline artık kendi üvey babası ile iletişim içinde değildir. Ancak ona bir mektup yazmıştır.

Baba,

Ben küçükken sen benim sevilme ve şefkat görme gibi normal ihtiyacımdan yararlandın. Fazlaca kırılgandım. Öz babam ölmüştü ve annem uyuşturucu kullanıyordu. Beni koruyacak kimsem yoktu.

Beni en çok inciten ise, seni gerçekten sevmiştim. İlk başta bana karşı çok iyiydin. Bana sevgi verdin ve buna çok ihtiyacım vardı.

Benim için bütün bunların yalan olduğuna inanmak çok zor ama öyle. Beni kullanıyordun. Eğer ben senin umurunda olsaydım bana yaptığını asla yapmış olmazdın.

Şimdi senden nefret ediyorum. Benim sevme becerimi çaldın. Kendi cinselliğimden zevk alma hissimi çaldın. Bunlar benim hakkım olan şeylerdi ve sen bunları aldın benden. Kendimden nefret etmeme neden oldun.

Benimle bir daha iletişime geçmeni istemiyorum.

Madeline

Gönderme niyetiniz olsun veya olmasın, böyle bir mektup yazmak iyi bir alıştırmadır. Öncelikle, sizin gerçeği algıladığınızı gösterir. Bu kendinizin geçerliliği için önemlidir. Ve daha sonraki yüzleşmeniz için prova olabilir. Mektupta, o kişiye yaptığı şeyin yanlış olduğunu söyleyin. Kendinizi nasıl hissettirdiğini ve bu durumun nasıl olmasını dilerdiniz, onu söyleyin.

Madeline, annesiyle şahsen yüzleşti. Annesi hâlâ uyuşturucu bağımlısıydı.

MADELINE: *Ona, onun uyuşturucu kullanmasının beni çok derinden inciten bencil bir davranış olduğunu söyledim. Beni annesiz bıraktı. Beni, kendime bakmak için daha çok küçükken terk etti. Ve bu yüzden onun kocası tarafından yıllarca cinsel olarak tacize uğradım.*

TERAPİST: *Kendini nasıl hissettin?*

MADELİNE: *Sinir bozucuydu ama iyiydi. Daha iyi hissetmemi sağladı. Tabii ki her zamanki bahanelerini ve inkâr etmelerine başladı. Ama beni ele geçirmesine izin vermeyecektim. Arkamı döndüm ve odadan çıktım.*

Onu bir daha ne zaman arayacağımı bilmiyorum.

Bunu yaparken güvenebileceğiniz birinden destek alın. Bu en önemlisidir çünkü size taciz eden kişinin sorumluluğunu inkâr etmesi çok doğaldır. Deneyimlerimiz, ciddi bir taciz durumunu çoğu zaman ebeveynin inkâr etmesi yönündedir. Bu olasılık için hazır olmalısınız.

Önemli olan sizin doğruyu söylemenizdir. Yüzleşmenizin başarısı, size taciz eden kişinin tepkisine bağlı değildir. Asıl başarı, yüzleşmenizin sonuçta kendinizle ilgili güçlü ve iyi hissetmenizi sağlamasıdır.

7. **Şu andaki ilişkilerinizde kötüye kullanılmaya hoşgörü ile yaklaşmayı bırakın.** Sizin sınırlarınızı ihlal eden eşlere olan ilginiz ile savaşımız var.

MADELINE: *Yirmili yaşlarımın başını psikopatlar, yalancılar, uyuşturucu bağımlıları ve dalkavuklarla çıkarak harcadım.*

Şu anki ilişkinize bakın. Kendinizin taciz edilmesine hâlâ izin verdiğiniz durumları yazın – vurma, manipüle etme, küçümseme, küçük düşürme, tecavüz. Bütün bunlar durmalı. Şemanız pekiştirilirken iyileşemezsiniz. Bu andan itibaren, kimsenin sizi taciz etmesine izin vermenizi istemiyoruz.

Eğer sizi taciz eden kişi eş veya arkadaş ise, onun değişme şansı çok düşüktür. O kişiye bir şans verebilirsiniz. Haklarınızı savunun. Kendinizi koruyun. Öfkenizi bastırmayı bırakın – onu ifade edin. O kişiyle yüzleşin. Kendiniz saldırgan duruma gelmeyin. Girişken ve kontrollü olun.

Ancak inkârın içine tekrar girmeyin. Eğer size taciz eden kişi değişmeyecekse o ilişkiyi bırakın. Bunun sizin için zor olabileceğini biliyoruz ve tekrar terapi almanızı vurguluyoruz. Önünüzde yatan zor kararlar için destek almalısınız.

8. Hak eden kişilere yakınlaşmaya ve güvenmeye çalışın. Çevrenizdeki insanlar iyi niyetli bile olsa, onlara güvenme konusunda zorluklarınız olabilir. Bu, şemanızın sürmesine neden olan temel yollardan biridir.

İlişkinize nesnel olarak bakın. Samimi olanlara odaklanın – aile, yakın arkadaşlar, sevgililer, eşler, çocuklar.

Hayatınızdaki açıkça tacizci olmayan kişilere güvenebileceğinize ilişkin bütün kanıtları yazın. Daha sonra, güvenemeyeceğinize ilişkin kanıtları yazın. Size kötü davrandıklarına dair pek fazla kanıtınız yoksa onlara biraz daha güvenmeye çalışın. Yavaş yavaş korumanızı indirin. Daha fazla yakınlaşmaya ve bunu hak eden insanlara güvenmeye çalışın.

Hastalar, bazı insanlara karşı güvenmemek için ne kadar az nesnel kanıtları olduğuna şaşırıyorlar. Bu durum Frank için çok geçerlidir.

FRANK: *Adrienne'a güvenmemem için elimde olan tek kanıtın yıllar önce olan eski erkek arkadaş konusu olduğunu görünce, Adrienne'nın doğru söylediğine inanmaya karar verdim. Onu her gittiği yerden kontrol etmeyi bıraktım. Onu beni aldatmakla suçlamayı bıraktım.* (duraksar). *Hatalı olmaktan çok korkuyorum. Beni korkutuyor ama yapıyorum.*

TERAPİST: *Bunun ilişkinize etkisi ne oldu?*

FRANK: *İlişkimiz kesinlikle daha iyi. Bir kere, artık kendimi kaybetmiyorum. O kadar öfkelenmiyorum. Ve Adrienne kesinlikle daha mutlu. Daha fazla rahatlamaya başladı.*

Yani hâlâ hiddetleniyorum. Mesela geçen gün, Adrienne'a Bill diye birlikte çalıştığı bir adamdan telefon geldi. Onun telefonda kahkaha atmasını duyabiliyordum ve bu beni gerçekten rahatsız etmeye başladı. Sinsice onları telefonun diğer ucundan dinlemek istedim. Her şeyi yerli yerine oturtmaya başladım, Adrienne'in onunla flörtleştiğine dair ipuçları duyacaktım. Ama kendimi durdurdum. Ve yapmamaya karar verdiğim zaman kendimi daha iyi hissettim. Eski günlerde olsaydı kesinlikle kavga çıkarırdım.

Eğer çevrenizi tamamıyla tacizci insanlarla çevirmediyseniz, çevrenizde güvenebileceğin bazı insanlar vardır.

Bir terapi ilişkisi başlayabileceğiniz en iyi yer olabilir. Güvenmeyi, güvenli bir yerde öğrenebilirsiniz.

9. Sizin haklarınıza saygı duyan ve sizi incitmek istemeyen eşlerle birlikte olmaya çalışın. Yakın olduğunuz geçmişteki ve şimdiki eşleri taciz konusunda bir kanıt olup olmadığına göre inceleyin. Eğer taciz edildiğiniz bir ilişkideyseniz, tacizi durdurmak için yardım isteyin veya ilişkiyi bitirin. En yıkıcısı, tacizci romantik bir eşle kalmaktır.

Gelecekteki eşleri seçerken tehlike işaretlerini fark etmeye çalışın. Tehlike işaretlerini bilmek, güvenebileceğiniz bir eş seçme konusunda kendinize güven duymanıza yardımcı olabilir. Aranızdaki kimya daha zayıf olsa bile, sizi incitmek istemeyen ve haklarınıza saygı duyan insanlarla birlikte olun.

Madeline için en büyük engel, romantik ilişkilerden kaçınmanın üstesinden gelmekti. Erkeklerin güvenilmez olduğuna ilişkin çok derin bir yargısı vardı.

MADELINE: *Tekrar kötü bir ilişki yaşamaktansa yalnız kalmayı tercih ederim.*

TERAPİST: *Yani sen bir erkekle iyi bir ilişkinin olabileceğine inanmıyorsun.*

MADELINE: *Hayır. Erkekler böyledir. İçten içe hepsi sizi kullanmak ve ardından da atmak isterler. İstediklerini alabilmek için sizinle ilgileniyormuş gibi davranırlar.*

TERAPİST: *Çok öfkeli görünüyorsun.*

MADELINE: *Evet, öfkeliyim. Öfkeliyim. Kıstırılmış durumdayım ve kıstırılmış olduğum için öfkeliyim.*

Madeline ümit edebileceği en iyi şeyin başka bir acı veren ilişki olduğuna inanmıştı. Bu mantıkla, ilişkilerden tümden kaçınma onun için anlamlıydı. Bu başa çıkma mekanizması olarak Kaçmanın bir örneğidir.

Ancak asıl gerçek olan, dünyada sizin ailenizdeki insanlardan bile iyi olan insanlar olduğudur. Bütün dünyanın sizin aileniz gibi olduğunu beklersiniz ama yanılıyorsunuzdur. Aşırı genelleme yapıyorsunuz.

İlk olarak sadece beraber dışarı çıkma sürecinde kalın. İlişkiye ya-

vaş yavaş başlayın. Kontrol duygusunu koruyun. İlişkiye başladığınızda, hakkınızı savunduğunuzdan emin olun. Kendinizi koruyun. Kendinize çok değer verin. Bu, eşinizin de aynı şeyi yapması konusunda onu cesaretlendirecektir.

10. **Size yakın olan kişileri kötüye kullanmayın.** Çocukken deneyimlediğiniz tacizci davranışı eşinize, çocuklara, arkadaşlara veya çalışanlarınıza uygulamayın. Tacizin bahanesi olmaz.

FRANK: *Adrienne'a karşı benim değişmemi sağlayan, Adrienne'a vurmasam veya başka bir şey yapmasam bile, ona karşı olan uzun ve sert söylevlerimin ve patlamalarımın aslında bir tür taciz olduğunu fark etmemdir.*

Eğer sevdiğiniz birini taciz ediyorsanız, hemen durun. Eğer durduramıyorsanız, hemen yardım alın. Kendinizi durdurmak, suçluluk duygusuna kapılıp döngüyü devam ettirmekten daha fazla yardımcı olacaktır.

İncittiğiniz insanlara karşı bir telafi yapmanızı istiyoruz. Onlara yanlış yaptığınızı fark ettiğinizi söyleyin ve bağışlanmayı isteyin. Değişeceğiniz belirli yolların özetini çıkarın.

Kendinizin içindeki çocuğu hatırlayın. Bu, sizin tacizci olmanızı engelleyecek en iyi yoldur.

SON SÖZLER

Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma şemasından çıkış yolu uzun ve zordur. Ancak, bu nedenle ayrıca en ödüllendiricisi olabilir. Bu yol size, sizin her zaman istediğiniz şeyi getirebilir – sevmek ve sevilmek. Bütün hayatınızı bu şemaya yakalanmış bir biçimde geçirmeyin. Bunun dışına çıkmak için yardım alın. Bu şema çocukluk çağı tacizinden ortaya çıkar. Yardıma ihtiyacınız olması konusunda hiçbir utanç duymayın. Madeline'in söylediği gibi sizin hakkınız olan şeyleri talep edin – destekleyici insan ilişkilerinde mümkün olan bütün zevkleri.

8

"Hiçbir Zaman İhtiyacım olan Sevgiyi Alamayacağım" Duygusal Yoksunluk Şeması

JED: 39 YAŞINDA. KADINLAR ONU DUYGUSAL OLARAK HER ZAMAN HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRATIYOR.

Jed ofise ilk girdiği zaman iki şey gözümüze çarptı. İlki Jed'in ne kadar yakışıklı olduğu, ikincisi ise o kadar soğuk olduğuydu. Terapide, yaklaşması çok zor olan yabancı bir niteliği vardı. İlk seansta bize niye burada olduğunu anlattı.

Ergenliğinden beri kadınlarla birçok ilişkisi olmuş, ancak hiçbiri altı aydan fazla sürmemişti. Örüntü her zaman aynıydı. İlişkiye her başladığı zaman bir umut ve heyecan duygusu hissediyor ve uzun zamandır aradığı kadını bulduğuna inanıyordu. Jed'in baştaki bu çekimi, sonunda kaçınılmaz olarak hayal kırıklığı ile bitiyordu. Jed yaşadığı hüsranını şöyle anlattı:

JED: *Ve şimdi tekrar Elaine ile oldu. Bu sefer farklı olacağına emindim. İlk başta çok iyiydi. Ama tıpkı diğerleri gibi, bir süre sonra sıkılmaya ve tatmin olmamaya başladım. Elaine beni rahatsız etmeye başladı.*

TERAPİST: *Elaine seni öfkelendirecek ne yaptı?*

JED: *Yaptığı her şey beni sinirlendiriyordu. Benim telefonlarıma yeterince hızlı yanıt vermiyordu, partilerde diğer insanlarla çok fazla konuşuyordu, arkadaşlarıyla çok fazla zaman harcıyordu, işyerinde çok fazla zaman harcıyordu, bana yeterince pahalı bir doğumgünü hediyesi vermedi. Ama esas olarak yeterince heyecanlı değildi. Onun beni sevdiğini biliyordum. Ama Elaine yeterli değildi. Daha fazlasına ihtiyacım vardı.*

Jed'in duygusal ilişkilerinin ilk başında güçlü bir kimya hisseder. Ama bu tutkulu hislerini, sonuçta am bir hayal kırıklığı kalana kadar yavaş yavaş kaybeder. Bundan kısa bir süre sonrada ilişkisi biter.

DUSTIN: 28 YAŞINDA. ULAŞILMAZ OLAN KADINLARA ÂŞIK OLUYOR.

Dustin durumunu şu şekilde tanımlıyor:

DUSTIN: *Durmadan aynı şey oluyor. Birine delice âşık oluyorum. Ama bir nedenden dolayı yürümüyor. Bunun gibi:* (parmaklarıyla listelemeye başlar) *Anne evliydi, Jessica ve Melinda'nın ikisinin de benden haberi olmayan erkek arkadaşları vardı, Lisa çok uzakta oturuyordu ve Gail birinden yeni ayrılmıştı ve başka ciddi bir ilişkiye başlamaya hazır değildi.*

Dustin'in sevgililerinin genellikle belirli bir kişilik tipi vardı. Dustin'ın ilgisini soğuk ve mesafeli kadınlar çekiyordu: "Sıcak ve verici bir kadın ile tanıştığım zaman, çok kolay ilgimi kaybedebiliyorum." Dustin'in ilgisini çeken kadınlar aslında onun takıntılı olduğu kadınlardır; narsist, benmerkezci, çok fazla bekleyen ama karşılığında çok az şey veren kadınladır. Dustin çok ilgili olduğu için bu kadınlar onunla olmayı tatmin edici bulurlar ama çok nadiren yakın ilişki kurarlar ve hiçbir zaman bir bağlılık kurmazlar.

Dustin'in ilişkileri fırtınalıdır. Kendini kaybedecek kadar sevinç ve acılar hisseder. Öfke ve huzursuzluğu arttığı zaman, kadınlar onunla vakit geçirmekten hoşlanmamaya başlarlar. Sonunda ilişki biter. Yeni bir kadınla başlayana kadar, Dustin üzüntülü bir dönemden geçer.

ELIZABETH: 40 YAŞINDA. DUYGUSAL AÇIDAN VERİCİ BİR KİŞİDİR AMA TAM TERSİ BİR ADAMLA EVLİDİR.

Elizabeth ve Josh beş yıldır evlidir. Ve erkek bir bebekleri vardır. Elizabeth sıcak ve ilgili bir annedir. Aslında, oğlunu şımartma eğilimindedir. Oğlunun ağlamasını duymak onun için çok acı vericidir. Bu yüzden en ufak isteğini bile anında yerine getirir.

ELIZABETH: *Bebek doğmadan önce sosyal hizmet uzmanı olarak çalışıyordum. Ama Danny'le evde kalmak için işi bıraktım. Hayatım şimdi bebeğimin etrafında dönüyor. Onunla geçirdiğim zamanlardan çok keyif alıyorum.*

Ama Josh ile çok mutsuzum. Çok soğuk biri. Onunla iletişim taştan su çıkarmak gibi. Evlendiğimiz zaman onun böyle olduğunu biliyordum ama değişeceğini umdum. Ama sadece daha kötüye gitti.

Josh büyük bir şirkette yöneticidir. Çok uzun saatler çalışıp ve bütün dünyayı dolaşmaktadır. Elizabeth pek çok gecesini ve haftasonunu bebekle evde tek başına geçirir: "Josh evdeyken bile durum daha iyi değil. İşiyle çok meşgul ve benimle vakit geçirmek pek ilgisini çekmiyor gibi." Elizabeth Josh'un iş seyahatlerinde ona sadık kalmadığını düşünmektedir. Sürekli bir öfke hali vardır. Birlikte oldukları nadir zamanları da şikayet ve sitem ederek geçirir. İronik olarak, öfkesi Josh'u daha da uzaklaştırır.

Jed, Dustin ve Elizabeth'in Duygusal Yoksunluk şeması var. Eğer sizinde bu şemanız varsa, sevilme ihtiyacınızın hiçbir zaman karşılanmayacağına dair derin ve sabit bir inancınız vardır.

DUYGUSAL YOKSUNLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ölçek bu şemanın sizde ne kadar güçlü olduğuna karar vermenize yardımcı olacaktır. Her maddeyi aşağıdaki skorlamayı kullanarak puanlayın.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Bu ölçekte, eğer 5 veya 6'nız varsa, toplam skorunuz düşük aralıkta olsa bile, bu şema sizin için geçerlidir.

PUAN	TANIM
	1. Aldığımdan daha fazla sevgiye ihtiyacım var.
	2. Kimse beni gerçekten anlamıyor.
	3. Sıklıkla benim ihtiyaçlarımı karşılayamayan soğuk eşlere ilgi duyarım.
	4. Bana en yakın insanlara bile bir uzaklık hissederim.
	5. Sevdiğim insanlardan hiçbiri duygularını benimle paylaşmak istemedi ve bana ne olacağıyla derinden ilgilenmedi.
	6. Bana sıcaklık, sevgi veren ve bana tutunan hiç kimse yok.
	7. Beni gerçekten dinleyen ve benim gerçek ihtiyaç ve hislerimi anlayan biri yok.
	8. İnsanların beni yönlendirmesine ve korumasına izin vermem çok zor, içimden bunu istesem bile.
	9. İnsanların beni sevmesine izin vermem benim için çok zor.
	10. Çoğunlukla yalnızım.
	TOPLAM DUYGUSAL YOKSUNLUK PUANINIZ **(1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.)**

DUYGUSAL YOKSUNLUK SONUÇLARINIZI YORUMLAMA	
10-19	Çok düşük: Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük: Bu şema sizin için arada sırada geçerlidir.
30-39	Orta: Bu şema sizin hayatınızda bir sorundur.
40-49	Yüksek: Bu kesinlikle sizin için önemli bir şemadır.
50-60	Çok yüksek: Bu kesinlikle sizin temel şemalarınızdan bir tanesidir.

DUYGUSAL YOKSUNLUK DENEYİMİ

Duygusal yoksunluk deneyiminin tanımlanması diğer bazı şemalardan daha zordur. Genelde içinde çok az düşünce barındırır. Bunun nedeni, yoksunluğun çok erken dönemlerde başlamasıdır; bunu tanımlayacak kelimelerinin olmasından da önce. Duygusal yoksunluk deneyiminiz sizin sonsuza kadar yalnız kalacağınız, bazı şeylerin sizin için hiçbir zaman doldurulamayacak olması, hiçbir zaman duyulmayacak olmak ve hiçbir zaman anlaşılmayacak olmak hissi ile ilgilidir.

Duygusal yoksunluk, bazı şeylerin eksik olduğunu hissettirir. Boşluk hissidir. Bunun anlamını muhtemelen en iyi yakalayan imge, ihmal edilmiş çocuktur. Duygusal yoksunluk, ihmal edilmiş bir çocuğun hissettikleri neyse, odur! Yalnızlık ve hiç kimsenin yanında olmadığı duygusudur. Yalnız kalmaya mahkum olduğunuzu bilmenin getirdiği üzücü ve ağır bir histir.

Jed ilk olarak terapiye geldiği zaman, bize onu gerçekten neyin rahatsız ettiğini söyleyemedi. İlk başta "Kendimi yalnız hissediyorum," "Kopuk hissediyorum" gibi şeyler söyledi. Daha sonra bize yalnızlık ve kopukluk duygularını çok yoğun hissettiğini ve bu yüzden intiharı düşündüğünü söyledi.

JED: *Ben duygusal olarak ölüyüm. Benim kadınlarla yakın olamamam bütün ilişkilerim için geçerli. Kimseye yakın değilim, hiçbir aile üyesine, hiçbir arkadaşa...*

Jed için dünya duygusal bir çöldür. Onun izolasyondan tek kurtuluşu kadınlarla olan ilişkisinin ilk aşamalarıdır. Ve, bizim gözlemlediğimize göre, bu da kısa sürelidir.

Bu şemaya sahip bazı insanlar ilişkilerinde çok ısrarcı olma eğilimindedirler. Bu şemanın doyumsuz bir özelliği vardır. İnsanlar size ne kadar verirlerse versinler, size hiçbir zaman yeterli gelmez. Kendinize sorun, "İnsanlar benim çok fazla muhtaç olduğumu veya 'çok fazla' istediğimi söyleyip duruyorlar mı?"

Jed bir örnektir. Elaine onun için büyük çabalarla ve harcamalarla çok özenerek bir doğumgünü partisi düzenlemiştir. Yine de, Jed partide Elaine'in hediyesini açtığı zaman ani ve şiddetli bir hayal kırıklığına uğramıştır: "Benim ona aldığım hediye çok daha pahalıydı." Kişi ile ilgilenildiğinin net bir kanıtı olsa bile sürekli bir yoksunluk duygusu içinde olmak, o kişide Duygusal Yoksunluk şeması olduğunu gösterir.

Elizabeth'in kendi şemasını ifade etmesinin bir yolu da, başka insanların ihtiyaçlarını karşılamayı içeren bir iş alanında çalışmayı seçmiş olmasıdır. Sosyal hizmet uzmanı olmuştur. Siz de muhtemelen iyileştirme veya yardım eden mesleklerden birindesinizdir. Başkalarını beslemek, kendi karşılanmayan duygusal yoksunluk hislerinizi telafi etmeniz için bir yol olabilir. Benzer olarak, arkadaşlarınızın ihtiyacını karşılamak için çok fazla çaba harcayabilirsiniz. Elizabeth şöyle demiştir:

ELIZABETH: *Ben her zaman dinleyiciyimdir. Diğer insanlar bana sorunlarını anlatır ve ben onlara yardım etmek için elimden gelen en iyisini yapmaya çalışırım. Ama ben kimseye kendi sorunlarımdan bahsetmem. Sanırım bu yüzden sizi görmeye geldim. Ben insanları onların beni anladığından veya onların beni anlamaya çalışmalarından çok daha fazla anlıyorum.*

Son olarak, başka insanlar tarafından kronik olarak hayal kırıklığına uğramak, Duygusal Yoksunluk şemasının bir göstergesidir. İnsanlar si-

zi hüsrana uğratır. Tek bir hayal kırıklığından bahsetmiyoruz; daha çok uzun bir süre içinde yaşanan deneyim örüntülerinden bahsediyoruz. Bütün ilişkilerinizin sonucunda insanlara duygusal olarak sizin yanınızda olacakları konusunda güvenmiyorsanız, sizde bu şema olabilir.

DUYGUSAL YOKSUNLUK ŞEMASININ KÖKENLERİ

Duygusal yoksunluk şemasının kökenleri, çocuk için anne figürü olan kişide yatar – başlıca görevi çocuğu duygusal olarak beslemekten sorumlu olan kişi. Bazı ailelerde bu figür bir erkektir, ama bizim kültürümüzde genellikle bir kadındır. Baba figürü de ayrıca önemlidir ama genellikle bebeğin yaşamının ilk yıllarında çocuğun dünyasının merkezini anne oluşturur. İlk ilişki, daha sonrakiler için bir prototiptir. Bireyin geri kalan hayatı için, yakın ilişkilerinin birçoğu anne ile olan ilk deneyimin izlerini taşıyacaktır.

Duygusal yoksunluk ile çocuk anneden ortalamanın altında bir bakım almıştır. Bakım teriminin, bu şemanın kökenlerini özetleyen tabloda sizin de görebileceğiniz gibi birçok boyutu vardır. Biz anne kelimesini anne figürü için kullanıyoruz.

DUYGUSAL YOKSUNLUĞUN KÖKENLERİ

1. Soğuk ve sevgi vermeyen bir anne. Çocuğa yeteri kadar sarılmaz ve onu kucağında sallamaz.
2. Çocuğun sevildiğine ve değer verildiğine dair bir hissi – özel ve değerli biri olduğuna dair bir hissi yoktur.
3. Anne çocuğa yeterli zaman ve ilgiyi vermez.
4. Anne çocuğun ihtiyaçlarını gerçekten dinlemez. Çocuğun dünyası ile empati kurma zorluğu vardır. Çocuk ile gerçek bir bağ kuramaz.
5. Anne çocuğu gerekli şekilde yatıştırmaz. O zaman çocuk kendi kendini yatıştırmayı veya başkalarının onu yatıştırmasını kabul etmeyi öğrenmez.
6. Ebeveyn, çocuğu yeteri kadar yönlendirmez veya bir yön algısı sağlamaz. Çocuğun güvenebileceği somut bir şey yoktur.

Jed'in yoksunluğu şiddetlidir. Neredeyse tamamıyla ihmal edilmiştir. Jed'in annesi, hamile kaldığında on yedi yaşındaydı. Babası çok daha yaşlı ve evliydi. Jed'i oğlu olarak kabul etmedi. Annesi, Jed doğduğu zaman babasının merhamet göstereceğini ve kendisinin yanında kalacağını ummuştu. Ancak öyle olmadı.

JED: *Ben doğduktan sonra babam anneme, daha önce gösterdiği ilgiden daha fazlasını göstermedi. Annem onu geri kazanmak için benim işe yaramadığımı fark ettiği andan itibaren, bana olan bütün ilgisini kaybetti. Hayatının hemen normale dönmesini ve daha yaşlı zengin erkeklerle çıkmaya devam etmeyi bekliyordu. Beni gerçekten doğurmamalıydı.*

Duygusal Yoksunluk şeması olan kişilerden sıklıkla böyle söylemler duyarız: "Beni niye doğurduğunu bilmiyorum," veya "Beni hiçbir zaman doğurmamalıydı". Jed çok küçüklüğünden beri onunla kimsenin ilgilenmediğini hatırlıyor.

JED: *Çoğunlukla etrafta değildi. Ama benimle olduğu zamanlarda bile daha farklı değildi. Ondan ne zaman bir şey istesem, "Sessiz ol, uyu, biraz uyumaya ihtiyacın var", derdi ve sanki ben orda yokmuşum gibi yaptığı işe devam ederdi.*

Elizabeth için yoksunluk daha sinsiydi. Annesi sorumluluk sahibi bir insandı ve çocuğunu ihmal etmezdi. Ancak, Jed'in annesi gibi narsist biriydi. Çocuğunu kendi ihtiyaçları olan ayrı bir insan olarak görmek yerine, kendisinin bir uzantısı olarak görürdü. Elizabeth, onun hazzı için bir nesneydi.

Elizabeth'in annesinin istediği, kendi hayatında başaramadığı zenginliği yakalamaktı. Elizabeth'in zengin bir adamla evlenmesini istiyordu.

ELIZABETH: *Bana güzel ve çekici olmayı öğretti. Bu onun sevgisinin karşılığıydı. Eşlik etmek için performans göstermeyi öğretti. Beni alışverişe götürdü. Beni bir oyuncak bebek gibi giydirdi. Ama alışverişimiz ve eşlik etme bittiğinde, beni görmezden geldi. Ben daha fazla uygun değildim.*

Bildiğimiz gibi, Elizabeth annesinin isteklerini yerine getirerek büyümüştür. Zengin bir adamla evlenmiştir. Şimdi, bir yöneticinin eşidir. Eşi Elizabeth'ten, şirket ortamları için güzel ve çekici olmasını bekler. Şirket olmadığı zaman Elizabeth'i yok sayar.

Durmadan uygun olmayan olmayan kadınlara âşık olan Dustin'in görüşüne göre iyi bir annesi vardır. Bütün doğru şeyleri yapmıştır. Dustin'e en iyi oyuncakları, en iyi kıyafetleri, en iyi okulları, en iyi tatiller vermiştir. Ama yine de bir soğukluk vardı. Dustin'in annesi başarılı bir avukattır. Annesi kariyerini, kadınların bu meslekte çalışmasının çok nadir olduğu dönemlerde yapmıştır. Neredeyse dikkatinin tamamını işine vermiştir. Evdeyken de kendine dönmüş ve geri çekilmiştir.

Bunu kendine bile itiraf edemese de, içinden Dustin'i bir dert, onu gerçekten önemli konulardan uzaklaştıran ısrarcı bir çocuk olarak görüyordu. Ve sıcak bir kadın değildi. Annesi sevgi göstermede zorlanan bir kadındı, hatta bunu Dustin'den daha çok takdir ettiği insanlara karşı bile yapmakta zorlanırdı. Dustin'e karşı olan duygularının yoğunluğunun az olmasından ötürü gizlice Dustin'i suçlardı. Dustin'in onda az bir sevgi uyandırması annesinin suçu değildi.

Dustin onu besleyen bir annenin yoksunluğunun yasını tutarak büyümüştür. Yasını kalın bir öfke kabuğu ile kapatmıştır. Bu, bölüm 4'te anlattığımız Karşıt Saldırı olarak başa çıkma biçiminin bir örneğidir. Yüzeyde Dustin çok şımarık ve huysuz bir çocuk olarak gözükür.

Şimdi, bir yetişkin olarak Dustin, kendi Duygusal Yoksunluk şemasını uygun olmayan olan kadınlarla yaşadığı sayısızı romantik ilişkiler ile canlı tutar. Mahkum olduğu bir ilişkiden diğerine geçmeye devam

eder. Kaçınılmaz olarak, her kadın onu hayal kırıklığına uğratır ve o da aşırı derecede ısrarcı olmaya başlar. Her zaman kadının onun kalbini kırması ile sonuçlanır.

DUSTIN: *Terapiye başlamadan önce böyle bir sürecin içinde olduğum hakkında gerçekten hiçbir fikrim yoktu. Her seferinde âşık olduğum kadının tesadüfen uygun olmayan kadınlar olduğunu düşünürdüm.*

Annesi duygusal açıdan yoksul olsa da, bir anlamda Dustin şanslıydı. Onu seven bir babası vardı. Babası ile ilişkisi olmasaydı o zaman kendini yakın insan etkileşiminden sonsuza kadar uzaklaştırabilirdi. Dustin'in babasının ona verdiği sevgi, annesinin verdiği zararın bir kısmını iyileştirmiştir. Bu sayede bu şema daha kısıtlı olarak gelişmiştir. Aile dışındaki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilmiştir.

Dustin'in şeması yetişkin hayatında kısıtlı bir alanı kapsar. Herkesi yoksun bırakan insanlar olarak görmez – sadece âşık olduğu kadınları. Birçok kişiyle Dustin'in tatmin edici ilişkileri vardır. Hem erkek, hem de kız olarak pek çok iyi arkadaşları vardır. Bu kişilere fırtınalı aşk ilişkilerinin sefaletini anlatır.

Dustin'in durumu, babanın çocuğun erken yaşamındaki önemli rolünü gösterir. Eğer çocuğun duygusal olarak onu yoksun bırakan bir annesi ama böyle olmayan bir babası var ise, o baba çocuğun karanlık ruhsal hayatının olmasını engelleyecek kilit nokta olabilir. Eğer çocuk şanslı ise baba, annenin yetersizliğini hissedecek ve bakım vermek için kendine düşen daha büyük sorumluluğu fark edecektir. Dustin'in söylediği gibi, "Babam, dünyada umudumu korumama yardımcı olmuştur." Benzer olarak, duygusal olarak yoksun olan bir babası ama öyle olmayan bir annesi olan çocuklar da yetişkinken bazı ilişkilerinde bu duygusal yoksunluğu yaşayabilirler ve bazılarında yaşamazlar. Örneğin, yoksun bırakan babaları olan kızlar bu şemayı erkekler ile olan aşk

ilişkilerinde yeniden yaşayabilir ama diğer ilişki türlerinde yaşamayabilirler.

Bazen, bir danışanın duygusal yoksunluk şemasının olduğunu anlamamız uzun sürebilir. Ebeveynin çocuğa zarar veren aktif bir şeyin olduğu diğer şemalardan farklı olarak, duygusal yoksunluk belli annelik davranışlarının yoksunluğu sonucunda ortaya çıkar. Kusurluluk şemasında ebeveynin eleştirme davranışı, baskınlık davranışı ise Boyun Eğicilik şemasında yüksek oranlarda gözükür. Ebeveynler çocukların hatırladığı eylemlerde bulunurlar. Ama Duygusal Yoksunluk her zaman öyle değildir. Duygusal Yoksunluk eksik olan bir şeydir, çocuğun hiçbir zaman bilmediği bir şey.

Bu yüzden, Duygusal Yoksunluk şeması sizi için fark etmesi zor olan bir şema olabilir. Aşırı şekilde ihmal edilmemişseniz, çocukken yoksun bırakılıp bırakılmadığınızı anlamak için biraz keşif yapmak gerekebilir. Sizde bu şemanın olup olmadığını fark etmek için kendinize bazı özgül soruları sorabilirsiniz: "Kendimi anneme yakın hissediyor muydum? Annemin beni anladığını hissediyor muydum? Sevildiğimi hissediyor muydum? Onu seviyor muydum? Sıcak ve sevgi veren birimiydi? Ona ne hissettiğimi söyleyebilir miydim? Bana ihtiyacım olanı verebilir miydi?"

Terapide, Duygusal Yoksunluk şeması olan birçok kişi ilk olarak şöyle şeyler söyler: "Oh, benim normal bir çocukluğum oldu. Annem her zaman yanımdaydı." Dustin terapiye "Annem bana her şeyi verdi, istediğim her şey vardı" diyerek başladı. Ancak, bu şeması olan kişiler geçmişlerini ve şimdiki ilişkilerini anlatmaya başlayınca, bir şeyler yanlıştır. Rahatsız edici bir örüntü çıkar. Bir kopukluk hissi vardır. Muhtemelen, kişi yoksun bırakılmaya karşı aşırı hassastır veya kronik olarak öfkelidir. Sadece, geriye doğru gittiğimiz zaman, kökenini anlayabiliriz. Duygusal yoksunluk şeması en yaygın olan şemalardan olsa bile, en zor fark edilenlerden biridir.

ROMANTİK İLİŞKİLER

Bizim kültürümüzde en yakın olan ilişkiler, romantik ilişkilerdir. Bu nedenle, Duygusal Yoksunluk şeması olan bazı kişiler romantik bir ilişkiye girmekten bütünüyle kaçınırlar veya böyle ilişkileri sadece kısa süreliğine yaşarlar. Bu başa çıkma stratejisi olarak Kaçmayı kullananlarda tipiktir. Ancak, romantik ilişkilere girmeye istekliyseniz ve yalnız kalmak istemiyorsanız, büyük bir olasılıkla ilişkilerinizde bu şemanız çok belirgin olacaktır.

Sizin de geçmişiniz, Jed gibi, ilişki yaşadığınız kişi size daha fazla yaklaşınca ayrılma gibi hikayelerle dolu olabilir. İlişkiyi bitirmek için kendinize uygun gelen nedenler bulursunuz. Veya mesela Dustin gibi, uygun olmayan kadınları seçerek yakınlıktan kendinizi korursunuz. Veya Elizabeth gibi sizin yanınızda olan ama verici olmayan ve soğuk olan kişileri seçersiniz. Hangi yolu seçerseniz seçin, sonuç aynıdır. Duygusal olarak sizi yoksun bırakan bir durumun içine girersiniz ve böylece çocuklukta yaşadığınız yoksunluğun tekrarını yaşarsınız.

Aşağıdaki tablo, ilişki yaşamanın erken aşamalarında, o ilişkiden kaçmanızı belirten tehlike işaretlerinden bazılarını listeler. Bunlar, sizin aynı örüntüleri tekrarlayıp, duygusal olarak sizi yoksun bırakacak biri ile birlikte olmaya yakın olduğunuzu gösteren işaretlerdir.

İLİŞKİNİN ERKEN AŞAMALARINDAKİ TEHLİKE İŞARETLERİ
1. Beni dinlemiyor.
2. Sadece o konuşuyor.
3. Bana dokunma ve öpme konusunda rahat değil.
4. Sadece arada sırada müsait oluyor.
5. Soğuk ve uzak.
6. Yakınlaşma konusunda siz ondan daha fazla ilgilisiniz.
7. Siz kendinizi kırılgan hissettiğiniz zaman o sizin yanınızda değil.
8. Ne kadar daha az müsait olursa siz o kadar takıntılı duruma geliyorsunuz.
9. Sizin duygularınızı anlamıyor.
10. Aldığınızdan çok daha fazlasını veriyorsunuz.

Bu işaretlerden birkaç tanesi, bir kez ortaya çıkmaya başladı mı, kaçın! – özellikle de o kişiyle kimyanız çok güçlü ise. Şemanız tam bir güçle tetiklenmiş olur.

Bu öğüdü almanın sizin için zor olacağını biliyoruz. Siz, bütün hasretinizle, o ilişkinin içinde kalmak isteyeceksiniz. Dustin'in başına gelen budur. Terapi sürecinde Dustin, Christine ile çıkmaya başlamıştır. Christine güzel bir kadındır ve New York'ta başarılı bir mankendir. Dustin, birçok erkek arasından onu ikna eden kişidir. Dustin bu ilişkinin kötü olmaya mahkum olduğunu bilse bile kendine egemen olamamıştır. Şemaları ilişkinin hayatta kalması için savaşmıştır. Biz bütün süreci en başından Christine'in, Dustin'in kır evinde haftasonlarını geçirmesinden, Christin'in Dustin'i görmeyi veya onun artan çaresiz telefonlarına cevap vermeyi reddetmesinin derinliğine kadar izledik.

Duygusal olarak verici bir eş seçseniz bile, ilişkiniz ilerlerken kaçınmanız gereken tuzaklar hep vardır.

BİR İLİŞKİDEKİ DUYGUSAL YOKSUNLUK ŞEMALARI

1. İhtiyacınız olanı eşinize söylemezsiniz ve sonra ihtiyacınız karşılanmadığında kendinizi hayal kırıklığına uğramış hissedersiniz.
2. Ne hissettiğinizi eşinize söylemezsiniz ve sonra anlaşılmadığınız için hayal kırıklığına uğrarsınız.
3. Eşinizin sizi koruması veya yönlendirmesi için, kırılganlığınızın ortaya çıkmasına izin vermezsiniz.
4. Yoksun hissedersiniz ama hiçbir şey söylemezsiniz. Kızgınlığınızı içinizde saklarsınız.
5. Öfkelenir ve çok ilgi istemeye başlanırsınız.
6. Eşinizi sizinle yeterince ilgilenmemekle suçlarsınız.
7. Uzak ve ulaşılmaz bir duruma gelirsiniz.

Yoksunluğunuzu ilişkinizi sabote ederek pekiştiriyor olabilirsiniz. İhmal edilme işaretlerine karşı aşırı hassas bir duruma gelirsiniz. Sevgilinizin zihninizi okumasını ve sihirli bir şekilde ihtiyaçlarınızı karşılamasını beklersiniz. Bir sonraki aşamada tartışacağımız gibi, bu şeması olan bazı insanlar ilişkilerinde ilgi isteyen taraf haline gelerek Karşıt

Saldırı yapsalar bile birçoğu istediklerini ifade etmez. Muhtemelen ihtiyaçlarınızı dile getirmek aklınıza gelmemiştir. Genellikle, ne istediğinizi söylemezsiniz ve sonra duygusal ihtiyaçlarınız karşılanmadığı zaman çok incinirsiniz, geri çekilirsiniz veya öfkelenirsiniz.

İLİŞKİLERDE ISRARCILIK

Duygusal Yoksunluk şeması olan bazı kişiler karşı saldırıya geçer; ilgi isteyen ve saldırgan bir hale gelerek yoksunluk duygularını kapatmaya çalışırlar. Bu kişiler narsisttir. Bütün ihtiyaçlarının karşılanma hakları varmış gibi hareket ederler. Sevgililerinden çok fazla ilgi isterler ve sıklıkla çok fazla alırlar.

Jed böyledir. Bir kadından ne kadar fazla bakım aldığı fark etmeksizin, ihtiyaçlarının karşılanmadığını hep hisseder. Ancak, yeterince alamadığına ilişkin incinmiş veya reddedilmiş gibi davranmak yerine, öfkelenir. Bu durum Elizabeth'inkinden çok daha farklıdır. Elizabeth de duygusal zayıflıklara aşırı hassastır ama ihtiyaçları konusunda çok sessizdir. Elizabeth ve Jed duygusal yoksunluk ile başa çıkmada iki farklı tarz sunarlar: Jed'in öfkesi ve ilgi istemesi tipik bir Karşıt Saldırı olarak başa çıkmaktır; Elizabeth'in sessizliği de teslim olarak başa çıkmanın karakteristiğidir.

Neden bazı insanlar Duygusal Yoksunluğa narsistik hale gelerek tepki gösterirler? Bunun cevabı Duygusal Yoksunluk ve Haklılık şemalarının birleşiminde yatar. Çocukken duygusal ihtiyaçları önemli yollarla karşılanmamasına rağmen, narsistler diğer kişilerden çok ilgi ve daha fazla yüzeysel ihtiyaçlar isteyerek yoksunluk duyguları ile savaşmayı öğrenmişlerdir.

Örneğin, ne yediğiniz, nasıl giyindiğiniz veya kiminle birlikte yediğiniz veya nereye gittiğiniz konusunda çok fazla ilgi isteyebilirsiniz. Maddi şeyler konusunda ısrarcı olabilirsiniz. Yoksunluğunuzun gerçek nesnesi dışında her konuyla ilgili bir ilgi bekleyebilirsiniz. O nesne de duygusal beslenmedir. Ne yazık ki, en sonunda bu maddi istekler sevgi ve anlayışın yerine konulmak için zayıf kalır. Ve böylece tatmin olmaz-

sınız. Somut ödüllerden yoksunluk hissetmeye başlarsınız ama altta yatan konuya hiç değinmezsiniz ve hiçbir zaman tatmin olmazsınız.

Çocukken, duygusal ihtiyaçlarınız konusunda ısrarcı olmanıza izin verilmezdi. Olasılıkla, anneniz tepki vermezdi. Ama başka ihtiyaçlar konusunda ısrarcı olmanıza izin verdiyse, bu da sizin için en azından bir şey almanın yoluydu. Dustin'in başına gelen buydu. Dustin'in annesi soğuk olmasına rağmen, başka türlü ihtiyaçları karşılama konusunda çok mükemmeldi. Maddi hediyeler konusunda çok savurgandı. Böylece Dustin materyal şeyler üzerine bir haklılık algısı geliştirdi. Dustin'den farklı olarak, bazı çocuklar hem duygusal hem materyal olarak iki alanda da ihmal edilirler. Nereye giderlerse gitsinler bir yoksunlukla karşılaşırlar. Bu çocuklar genellikle pes edip, hiçbir şey beklememeyi öğrenirler (başa çıkma tarzı olarak teslim olma).

Narsist biriyle olan bir ilişkinin otantik olmayan bir özelliği vardır. Yakın ilişkiler, en yakınları ile bile olsa, yüzeysel olarak kalır. Eğer bu sizseniz, bir noktada siz de ilişkilerinizin yüzeyselliğinde bir umutsuzluk hissedersiniz. Bunun nedeni en baskın olan ihtiyaçlarınız yani birincil duygusal ihtiyaçlarınız konusunda nadiren ısrarcı olmanızdır. Böylece ilişkilerinizde bir yanlışlık dikkati çeker.

Aşağıda verilen liste Duygusal Yoksunluk şeması ile başa çıkmadaki adımlarını özetler:

DUYGUSAL YOKSUNLUK ŞEMASINI DEĞİŞTİRMEK

1. Çocukluğunuzda yaşadığınız yoksunluğu anlayın. İçinizdeki yoksun çocuğu hissedin.
2. Şu andaki ilişkinizdeki yoksunluk hislerini gözlemleyin. Bakım, empati ve rehberlik gibi ihtiyaçlarınız için iletişime geçin.
3. Geçmiş ilişkilerinizin üstünden geçin ve tekrarlayan örüntüleri netleştirin. Şimdiden itibaren kaçınmanızın önündeki engelleri listeleyin.
4. Güçlü bir kimyanız olan soğuk eşlerden kaçının.
5. Duygusal olarak cömert bir eş bulduğunuz zaman, ilişkinizi yürütmek için bir şans verin. Ne istediğinizi belirtin. Eşinizle kırılganlığınızı paylaşın.
6. Eşinizi suçlamaktan ve ihtiyaçlarınızın karşılanması konusunda ısrarcı olmaktan vazgeçin.

Her adımı daha ayrıntılı olarak inceleyelim:

1. Çocukluğunuzda yaşadığınız yoksunluğu anlayın. İçinizdeki yoksun çocuğu hissedin. Anlamak her zaman ilk adımdır. Çocukken başınıza gelenler konusundaki gerçek ile uzlaşmalısınız. Belirttiğimiz gibi, Duygusal Yoksunluk ile bunu yapmak diğer bazı şemalara göre çok daha zor olabilir. Yoksun olduğunuzu bile bilmeyebilirsiniz.

Jed terapiye geldiği zaman yoksun kaldığını biliyordu. O tarz açık olan bir yoksunluk kolayca fark edilir. Terapinin erken aşamalarında bile Jed ihmal edilmesinin imgelerini görebiliyordu – izcilik madalyası kazanmaktan, lise ve üniversite mezuniyetlerine karar birçok olayda annesiz olan tek çocuk olma. Annesi karnelerini imzalamak ile uğraşmadığından kendisinin annesinin imzasını taklit ettiğini hatırlıyor.

Jed bu yoksunluk ile ilgili öfkesine kolayca ulaşabildi ama o acıya ulaşma konusunda zorluklar yaşadı (Karşıt Saldırı yapanların tipik özelliği). Diğer yandan Elizabeth, acı ile, çocukken ne kadar yalnız hissetiği ile iletişime geçebildi (teslim olanların tipik özelliği). Öfkeye ulaşmak onun için daha zordu. Yoksunluğunuzla ilgili hem öfkeniz hem yasınız vardır. Göreceğimiz gibi, ikisini de hissetmeye çalışmak önemlidir.

Hem Dustin, hem de Elizabeth için geçmişi anlamak daha zordu. Onlar daha gizli kalmış bir süreci açığa çıkarıyorlardı. Biz duygusal yoksunluğun üç ayrı tipi olduğuna inanıyoruz. Bu şekilde ayırmak, çocukken başınıza geleni tam olarak netleştirmenize yardımcı olur. Bu alanlardan bir iki tanesinde yoksun bırakılmış ama diğerlerinde bırakılmamış olabilirsiniz.

DUYGUSAL YOKSUNLUĞUN ÜÇ TÜRÜ

1. Bakım yoksunluğu
2. Empati yoksunluğu
3. Korunma yoksunluğu

Her yoksunluk, sevginin başka bir özelliğine atıfta bulunur. Bakım verme sıcaklığa, ilgi ve fiziksel sevgiye atıfta bulunur. Ebeveyniniz sizi kucağına alıp salladı mı? Sizi rahatlatıp, yatıştırdı mı? Sizinle vakit geçirdi mi? Onları şimdi gördüğünüzde size sarılır ve sizi öperler mi?

Empati, sizin dünyanızı anlayan ve hislerinizi olumlayan bir kişinin hayatınızda olması anlamına gelir. Ebeveyniniz sizi anlıyor muydu? Hisleriniz ile uyumlular mıydı? Sorunlarınız olduğu zaman onlara güvenebilir miydiniz? Sizin söyleyeceğiniz şeyler ile ilgilenir ve dinlerler miydi? Sorduğunuz zaman sizinle hislerini paylaşırlar mıydı? Sizinle iletişim kurabilirler miydi?

Son olarak Korunma, güç, yönlendirme ve rehberlik demektir. Küçükken bir fikir sormak istediğiniz zaman gidebileceğiniz güç ve sığınma kaynağı olan biri var mıydı? Sizi güvende hissettiren ve size dikkat eden biri var mıydı?

Jed bütün bu üç alanda da şiddetli bir yoksunluk deneyimlemiştir. O kadar zarar görmüştür ki yetişkinken bile bu üçünü –bakım, empati veya korunma– ne alabilmiş ne de verebilmiştir. Elizabeth ve Dustin için durum biraz daha karmaşıktır.

Dustin annesi tarafından korunduğunu hissetmiştir. Anlamlı ama duygusal olmayan bir fikir almaya ihtiyaç duyduğu zaman annesi gidebileceği iyi bir insandır. Ayrıca Dustin'in, kendi soyadının ve ailenin mal varlığının her zaman onu bütün kötülüklerden koruyacağına dair büyüsel bir inancı olmuştur. Ama Dustin'in annesi ne empatiktir ne de bakım verir. Ancak, Dustin'in annesinin verdiği zararın bir kısmını iyileştirecek, bakım veren ve empatik olan bir babası vardır ve babası şemasını güçsüzleştirmiştir.

Elizabeth, çocukken çok fazla sevgi ve ilgi almış gibi gözükür. Annesinin ona sarıldığı ve onu öptüğü çok fazla imge canlandırmıştır. Tipik bir anı şu şekildedir: "Annemin kucağında oturuyorum. Bir partideyiz. Çok hoş bir elbise giyiyorum. Kendimi güzel ve özel hissediyorum." Bu imgenin yüzeyselliğinin de gösterdiği gibi annesinin sevgisi yalan bir

sevgidir. Bu sevgi gösterisi sadece buna tanık olacak birinin varlığında olmuştur. En altta, Elizabeth'in bakım almaktan yoksunluğu yatar. Ancak Dustin gibi çocukken kendini korunmuş hissetmiştir. Aslında annesinden çok fazla öneri ve rehberlik almıştır. Ancak, Elizabeth açıkça empatiden yoksun kalmıştır. Örneğin, şu imgeyi terapide canlandırmıştır:

TERAPİST: *Ne oluyor?*

ELIZABETH (gözleri kapalı): *Annemle bir doğumgünü partisindeyim. Annem bana diğer küçük kızın yanına gitmemi ve onu öpmemi söylüyor. Anneme o küçük kızı sevmediğimi söylüyorum. Ama annem onu sevmemi istiyor ve bana "Saçmalık, tabii ki sen onu seviyorsun" diyor.*

TERAPİST: *Kendini nasıl hissediyorsun?*

ELIZABETH: *Önemsiz.*

Annesi Elizabeth'in duygularını ona geri yansıtmamıştır. Annesi ne onun duygularını bilir ne de onun nasıl hissettiği ile ilgilenir gibi gözükmektedir.

Çocukluktaki yoksunluğunuzu anlamanın ilk adımı imgeler yaratmaktır. Sessiz ve ayrı bir yere gidin. Çocukluğunuzdan imgelerin zihninizde canlanmasına izin verin. Anıları o zaman hissettiğiniz bütün duygular ile birlikte tam bir şekilde deneyimleyin. İmgeleri deneyimleyin ve sonra üzerinde çalışın. Her ebeveyn için imgeler canlandırın. Dustin'de olduğu gibi bir ebeveyn diğeri tarafından verilen zararı dengeleyebilir. Ailenizde yakın olduğunuz diğer bütün kişileri de tam bir resim elde etmek için işin içine katın.

2. Şu andaki ilişkinizdeki yoksunluk hislerini gözlemleyin. Bakım, empati ve rehberlik gibi ihtiyaçlarınız için iletişime geçin. Şu andaki hayatınızdaki yoksunluk hislerini farkına varın. Şemanızın ne zaman tetiklenebileceği konusunda kendinizi eğitin. Bu kendinizin hafife alındığını, yalnız veya boş hissettiğiniz veya kimsenin sizin hislerinizi

anlamadığını düşündüğünüz zamanlarda olabilir. Sevgilinizin erişilmez veya soğuk ve verici olmadığı zamanlarda üzülebilirsiniz. Her zaman güçlü olmak zorunda olan siz olduğunu için veya eşinizle ilgilenmesi gereken hep siz olduğunuz için ve bu hiçbir zaman tam tersi şeklinde olmadığı için öfkelenebilirsiniz. Herhangi bir güçlü yoksunluk hissi şemanızın tetiklenebileceğine dair bir ipucu olabilir ve siz neler döndüğüne dikkat etmelisiniz.

Şemanıza eşlik eden bütün duyguları hissetmek için kendinize izin vermeniz önemlidir. Hiçbir duyguyu bloke etmemeye çalışın. Duyguların tüm yelpazesini olabildiğince tam bir şekilde keşfedin.

Duygularınızla daha ileri bir şekilde bağlantı kurmak için imgelemeyi kullanabilirsiniz. Şu andaki hayatınızda güncel olan bazı olaylar, yoksunluğun güçlü hislerinizi tetiklediği zaman, imgeleme ile bu deneyimi tekrardan yaşayın. Duygularınızın ortaya çıkmasına izin verin. Bakım alma, empati ve korunma ihtiyaçlarınızla iletişime geçin. Sonra bu imgeyi küçükken aynı şekilde hissettiğiniz bir imge ile bağlayın. Eğer tekrar tekrar bu şekilde şimdi ve geçmiş arasında gidip gelirseniz, şimdiki ilişkilerinizde çocukken yaşadığınız yoksunluğu yeniden yaşayıp yaşamadığınız konusundaki farkındalığınızı derinleştirirsiniz.

Dustin terapi seansında bizimle birlikte bu imgelemeyi yaptı. Onu çok sinirlendiren, Christine ile ilgili bir olayı anlatıyordu. Ayrılmışlardı ve bir partide karşılaştılar. Dustin'den Christine'i imgelemesini istedik.

TERAPİST: *Ne görüyorsun?*

DUSTIN: *Christine'i görüyorum. Orada, imgenin tam ortasında beyazlar giyinmiş – sanki bir magazin reklamında. Donuk ve mükemmel gözüküyor. Cam ile çevrili.*

TERAPİST: *Sen neredesin?*

DUSTIN: *Camın dışındayım. Ona bir şey söylemeye çalışıyorum ama camın arkasından beni duyamıyor. Bana bakmasını sağlayamıyorum. Kollarımı sallıyorum ve bağırıyorum ama beni camın arkasından duyamıyor.*

TERAPİST: *Bana ne hissettiğini söyle.*

DUSTIN: *Yalnızım.*

Sonra biz Dustin'e daha önce çocukken böyle hissettiği bir zamanı imgelemesini istedik. Aklına gelen anı annesiyle ilgiliydi: "Annemi görüyorum, koltukta oturmuş bir şeyler okuyor ve ben odanın diğer köşesinden sessizce yürüyorum; çünkü, biliyorum, kitabını okurken onu rahatsız edersem çok sinirlenecektir."

3. Geçmiş ilişkilerinizin sstünden geçin ve tekrarlayan örüntüleri netleştirin. Şimdiden itibaren kaçınmanızın önündeki engelleri listeleyin. Hayatınızdaki en önemli ilişkilerinizin listesini yapın. Romantik ilişkilere odaklanmak isteyebilirsiniz veya aile ya da yakın arkadaşlar ile olan ilişkinize. Her ilişkinizde nelerin yanlış gittiğini düşünün. O kişi sizin ihtiyaçlarınızı karşılayamıyor muydu veya karşılama konusunda isteksiz miydi? Sürekli ve karşılansa bile bir fark yaratmayacak olan ısrarlarınız yüzünden o kişiyi kendinizden uzaklaştırdınız mı? Size iyi davranan birinden sıkıldınız mı? Aslında o ilişkiden en başında düşündüğünüzden çok daha fazla mı alıyordunuz?

Dustin'in örüntüleri bu listeyi yaparken ona çok açıkça görünür oldu. Net bir şekilde, ilgilendiği her kadında, o kadının önemli bir şekilde duygusal olarak uygun olmadığının ipuçlarının en başından beri var olduğunu gördü. Tabii ki, her seferinde bu erken işaretleri yok saydı. En güçlü aşk ilişkisinin aslında en başından kötü olmaya mahkum olduğunu terapi sırasında fark etmek onun için çok acılı oldu.

Elizabeth'in listesinden çıkan örüntü de Elizabeth'in ilişkilerinde çok fazla verip, çok az aldığını göstermiştir. Ve Jed her kadınla, o kadın ona ne verirse versin bir tatminsizlik yaşadığını görnüştür. Onun karakteristik suçlama şekliyle şöyle demiştir: "Arka arkaya gelen hayal kırıklıkları ile dolu kadınların listesi." Sizin listenizdeki ilişkilerinizin ortak özelliği nedir? Kaçınmanız gereken tuzaklar nelerdir?

4. Güçlü bir kimyanız olan soğuk eşlerden kaçının. Bu, uyulması çok zor olan basit bir kuraldır. Sizi yoksun bırakan eşlerle birlikte olmayın. Bu kurala uymak çok zordur; çünkü, bunlar tam olarak sizi en çok etkileyen eşlerdir. Hastalarımıza sıklıkla pratik bir kural öğretiriz. Çok yüksek seviyelerde bir kimya hissettiğiniz bir kişi ile karşılaştığınız zaman, o'dan 10'a kadar olan bir aralıkta bu kimyayı ölçün. Eğer o kişiyi 9-10 gibi puanlıyorsanız, bu kişiyle birlikte olma konusunu iki kez düşünün. Zaman zaman, böyle ilişkiler çok çalkantılı bir dönemden sonra rayına girer. Ancak, sıklıkla hissettiğiniz o güçlü kimya, ilişkiyi sürdürecek pozitif nitelikler yerine içinizde tetiklenen şemalara bağlı olacaktır.

Biz, hayatınızı 0-5 arası bir kimya hissettiren kişi ile geçirmeniz gerektiğini söylemiyoruz. İlişkilerin yürümesi için bir kimyanın olması gerekir. Ancak, eğer sadece romantik bir kimya var ise, uzun vadede o ilişki kesinlikle yürümeyecektir. Kimya oranını 6, 7 veya 8 ölçebileceğiniz çok fazla kişi vardır. Onlardan bir tanesi, muhtemelen hayatınızda ilk defa olarak, size yakın sevgi dolu bir ilişkinin derin tatminini yaşatabilir.

5. Duygusal olarak cömert bir eş bulduğunuz zaman, ilişkinizi yürütmek için bir şans verin. Ne istediğinizi belirtin. Eşinizle kırılganlığınızı paylaşın. Sağlıklı bir ilişkide iseniz, o ilişkiye bir şans verin. Bu şemaya sahip birçok insan sağlıklı ilişkilerden sıkılır ve tatmin olmazlar, uzaklaşmak isterler. İlişki çok fazla heyecanlı gözükmese bile o kadar hızlı uzaklaşmayın. Belki de, duygusal ihtiyaçlarınızın karşılanmasının getirdiği garip hisse alışmalısınız.

Christine ile olan fiyaskodan sonra Dustin, Michelle adında bir kadınla birlikte olmaya başladı. Michelle sıcak ve ilgi veren bir kadındı. İlk başta Dustin ona çok fazla ilgi duygu ama sonra bu değişti. İlişki biraz daha derinleştikçe, Dustin'in ona duyduğu kimya yavaşça söndü. Seanslarda Michelle'den sıkıldığını, ona artık ilgi duymadığını ve belki de ilişkinin bir hata olduğunu söylüyordu. Yine de biz hâlâ umutluyduk. Aynı zamanda aralarında iyi şeyler de oluyordu. Dustin, Michel-

le'in onunla ilgilenmesine izin veriyordu. Dustin'in ilişkiyi biritmeye yönelik olan duygularına rağmen biz hâlâ bu ilişkinin yürümesinin mümkün olduğunu düşünüyorduk.

Dustin'in Michelle ile olan ilişkisinde, bizi umutlu yapan çok fazla iyi işaretler vardı. İlk olarak, bir kez Michelle Dustin'e çekici geliyordu. Hiç kimyanın olmadığı bir yerden kimya yaratılabileceğine biz inanmıyoruz. Ancak, en başından eğer orta seviyelerde bir kimya varsa, bu kimya söndükten sonra bunu tekrardan yakalamaya çalışmaya değer. O kimyanın geri gelmesi umudu ile ilişkide yaşadığın sorunları belirtmene değer. Bu o kişi ile bağ kurmak için kendine izin vermeye, kendini daha fazla kırılgan yapmaya ve ne istediğini söyleme ile ilgili bir konudur.

Seanslarımızda konuştuğumuz gibi, Dustin aslında çoğu zaman Michelle ile sıkılmadığını ama rahatsız olduğunu fark etti. Michelle'in ona ihtiyacı olan şeyi vermediği için Michelle'e öfkeliydi. Tabii ki, Dustin, Michelle'in neye ihtiyacı olduğunu söylemiyordu. Bu Duygusal Yoksunluk'ta görülen yaygın bir örüntüdür. Ne istediğini gizli tutarsın ve sonra onu almadığın zaman öfkelenirsin. İhtiyaçları gizli tutmak, şemana teslim olmanın bir yoludur. Eşinin sıcak bir insan olmasına rağmen, kendi ihtiyaçlarının hâlâ karşılanmadığından emin olursun. Eğer sizi seven bir eşiniz varsa, ona neye ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Eşinizin sizinle ilgilenmesine, sizi korumasına ve sizi anlamasına izin verin.

Bunun korkutucu olabileceğinin farkındayız. Bu, kendinizi eşinize karşı kendinizi açmanız anlamına gelir. Siz bunun tam tersini yapmaya yatırım yapmış, hayal kırıklığından kendinizi korumak için kendinizi korumak için uğraşmısınızdır. Muhtemelen çocukluğunuzdan beri ilişkilerinizdeki o duvarı örmek için iyi nedenleriniz vardı. Ama kendinize sorun: "Bu defa farklı olabilir mi? Bu kişiye güvenebilir miyim?" Eğer bunun cevabı "evet" ise, bu şansı denemelisiniz.

6. Eşinizi suçlamaktan ve ihtiyaçlarınızın karşılanması konusunda ısrarcı olmaktan vazgeçin. Dustin'in söylediği gibi: "Öfkem katlanarak artıyor. Sadece bir burukluk hissettiğim bir noktaya geliyorum ve yaptığım tek şey Michelle'e gitmesini söylemek." O burukluğu korumayın. İhtiyaçlarınızı eşinize direkt olarak söyleyin. Öfkelendiğiniz zaman eşinize kendinizi nasıl hissettiğinizi söyleyin. Bunu, sakince, suçlamadan yapın. Öfkenin altında incinme, kırılganlık duygusu vardır. Bunu eşinizle paylaşın. Eğer sadece öfkeyi gösterir ve yüzeyde ısrarcı olursanız, eşinizi uzaklaştırırsınız ve eşinizin sizin ihtiyaçlarınızı karşılaması daha zorlaşır. Öfkelenmek ve ısrarcı olmak kendi kendini baltalayıcı bir harekettir. Çok nadiren işe yarar. Neredeyse hiçbir zaman daha iyi hissederek sonuçlanmaz – her şey sadece daha da kötüye gider.

Söylediğimizin birçoğu aslında iletişim ile ilgilidir. Eğer bir ilişkiyi yürütmek istiyorsanız, düşüncelerinizi ve hislerinizi eşinizle paylaşma konusunda istekli olmalısınız. Kendinizi paylaşmalısınız. Onunla bağlantıya geçmelisiniz.

DEĞİŞİMİN GENEL GÖRÜNÜMÜ

Değişmek kolay değildir. Daha önce söylediğimiz gibi bu sizin elinizdedir. Ne kadar değiştiğiniz, büyük ölçüde, ne kadar sıkı ve tutarlı çalıştığınıza bağlıdır. Duygusal yoksunluk şemanız aniden yok olmaz. Değişim, şemanızı yavaş yavaş parçalayarak atmak ile ilgilidir – şemanız her tetiklendiğinde onunla yüzleşmektir. Bütün varlığınızı şemanın karşısına çıkarmalısınız – düşünceleriniz, hisleriniz ve davranışlarınızla.

Çocukken ne kadar zarar gördüyseniz, o kadar daha çok çalışmanız gerekmesi üzücüdür. Size karşı yapılan haksızlıklar silsilesinde bu da başka bir haksızlıktır. Eğer çocukken ciddi bir şekilde zarar gördüyseniz, profesyonel bir yardıma ihtiyacınız olabilir. Bu kitaptaki son bölüm size ihtiyacınız olan yardımı nasıl bulabileceğinizi anlatıyor.

Terapide değişmesi, Jed için çok uzun sürmüştür. Hayatındaki in-

sanlara ve bize karşı kendi kırılganlığını gösterebilme konusunda zorluklar yaşamıştır. Böyle bir riski almaktansa her şeyini kaybetmeyi tercih etmekten yana bir duruşu vardır. Onu çocukken en iyi şekilde koruyan zırh, yetişkin olduğunda onu bağlanmaktan ve yakınlıktan uzak tutan düşmanı haline geldi.

Jed geçmişi hakkındaki öfkeye çok kolay ulaşabilirdi, ancak o acıyı hissetmek onun için çok zordu. Acı yerine öfkeyi hissediyordu ve ifade ettiği öfkeydi. İlişkileri yaratma konusunda Jed hiçbir zaman kendini sorumlu hissetmedi. Her zaman diğer insanların onu nasıl hayal kırıklığına uğrattığına, nasıl diğer insanların onu hüsrana uğrattığına odaklandı.

İlk başlarda bu terapinin temasıydı. Bizim onu nasıl hayal kırıklığına uğrattığımız, bizim nasıl ona yardım etmediğimiz, nasıl daha iyi olan başka tür terapilerin olduğunu tartıştık. Ama bir şey onu terapide kalmasını sağladı. Bir noktada biliyordu ki eğer terapiyi bırakırsa bir tane daha boş ve kısa süreli bir ilişki içine girecekti. Yalnızlığının acısını ifade etmeye başladı.

JED: *Kaldırım kenarındaki bir masada kahve içiyordum ve bir çift geçti önümden. Adam koluyla kadına sarılmıştı ve ona bakıyordu. Tanımlaması zor ama aniden annemin ben kucağına alıp bana sarılmasını hatırladım ve ağlayacak gibi oldum.*

Jed kırılganlığını ve acısını başkalarıyla paylaşmaya başladı. Çok yeni olarak, ilk defa altı ayını romantik bir ilişkiyle geçirdi. Nicole adında bir kadınla evlenmek üzere nişanlandı.

Elizabeth kocası Josh'u terapi sürecinde bıraktı. Onun kararını etkilemeye çalışmasak bile bu konuda onu destekledik. Biz bir kişinin umutsuz bir şekilde doyum vermeyen bir ilişkiyi bırakması gerektiğine inanıyoruz. Elizabeth çok uzun bir süre Josh ile ilişkisini daha iyi bir

duruma getirmek için uğraştı ancak işe yaramadı. Eğer ilişkiyi devam ettirseydi muhtemelen hayatı boyunca doyumsuz ve huzursuz olacaktı. Josh onu değişecek kadar çok sevmiyordu.

Boşandıktan sonra Elizabeth, hemen aynı örüntüyü iki kez daha devam ettirdi. İki tane soğuk ve verici olmayan adamla birlikte oldu. "Sanki fark etmek için bu örüntüyü bir daha yaşamak zorundaydım." Hâlâ narsist adamlar ona çekici geliyor ama şimdi onları reddediyor. Çok yeni olarak Mark diye bir adam ile birlikte olmaya başladı. İlk defa olarak bir adamla ilişkisinde sadece sevgi vermekle kalmayıp ayrıca sevgi de alıyor. Onun söylediği gibi: "Mark'ın benimle ilgilenmesine izin veriyorum. Sanırım almayı öğrenmem gerekiyor. Bu çok komik ama olan bu, almayı öğreniyorum."

Dustin–Michelle ilişkisi devam etti. Evlendiler ve çocukları oldu. Hayatını, son seanslarımızdan birinde şöyle tanımladı:

DUSTIN: *Hâlâ mutsuz olduğum zamanlar var, sanki yetmiyormuş gibi. Ancak daha çok kendimi bağlanmış hissediyorum. Bakıyorum ve Michelle ile bebek oradalar ve aniden artık yalnız olmadığımı hatırlıyorum.*

9

"Uyumsuzum" Sosyal İzolasyon Şeması

DEBRA: 25 YAŞINDA. SOSYAL ORTAMLARDA KENDİNİ KAYGILI VE AŞAĞI HİSSEDİYOR.

İlk seansımızda, Debra sosyal hayatı ile ilgili mutsuz olduğunu söyledi. Üniversiteyi bitirdiğinden beri insanlarla tanışma konusunda sorun yaşıyormuş.

DEBRA: *Yedi aydır bir erkekle çıkmadım. Benimle çıkmak isteyen bir erkekle tanışmadım.*

TERAPİST: *Genelde insanlarla nerelerde tanışırsın?*

DEBRA: *Sorunun bir kısmı da bu. İnsanlarla tanışmak için birçok yere gitmekten gerçekten nefret ediyorum. Çok utangacım. İnsanlarla konuşamıyorum. Beni sevmeyecekler gibi geliyor.*

Debra'nın, kendini bu şekilde hissetmesi bizi gerçekten şaşırttı, çünkü bizce çok alımlı bir insandı. Bir kişinin bizimle nasıl ise, sosyal durumlarda da öyle olması gerekmediğini bir kez daha hatırlatılmış oldu. İnsanlar, bir grupta çok daha fazla utangaç ve garip olabilirler.

Daha fazla keşfettikçe, Debra'nın sosyal durumlardan kaçındığını gördük: "Beni çok kaygılandırıyorlar." Çok kaygılı olduğu zaman, "ne söyleyeceğini bilemiyor" ve "aptalca şeyler söylüyor." Kendini çekici görmüyor ve erkeklerin de onu çekici bulmalarını beklemiyor. (Biz burada tekrar şaşırıyoruz çünkü Debra çok hoş bir kadın.)

Debra bize, gözleri dolarak, bazen kendini "diğer insanlarla uyum anlamında tam bir başarısızlık" olarak hissettiğini söyler.

ADAM: 35 YAŞINDA. YALNIZLIKLA İLGİLİ SORUNLARI VAR.

En başından beri biz Adam'da bir mesafelilik hissettik. Sanki kopuk kalmak için kendini geride tutuyormuş gibiydi. Neyin yanlış olduğunu söyleme konusunda Debra'dan daha az becerikliydi ancak onun sorunu da aynıydı: Yalnızlık.

Adam kendini diğer insanlardan daha farklı hissediyordu. "Hiçbir yere uymuyorum gibi" diye açıkladı. Zaman zaman görüştüğü birkaç yakın arkadaşı vardı, ancak yıllar içinde daha da az görüşür olmuştu.

ADAM: *Tamamen yalnız kalacağımdan korkuyorum. İşteki insanlarla gerçekten uyuşmuyorum ve sosyal hayatım giderek daha da fakirleşiyor. Hiçbir yere ait değilmişim gibi hissediyorum. Her zaman topluluklara dışarıdan bakıyorum.*

Adam, bireysel olarak yakın bir seviyede bağlanabiliyor. Geçmişte sevgilileri ve arkadaşları ile yakın ilişkileri olmuş. Ancak, sonunda insanlarla görüşmeyi bırakmış ve iş dışında herhangi bir etkinliği yokmuş. Debra gibi, sosyal ve grup durumlarından kaçınıyor.

SOSYAL İZOLASYON ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ölçek bu şemanın sizde ne kadar güçlü olarak bulunduğuna karar vermenize yardımcı olacaktır. Her maddeyi aşağıdaki skorlamayı kullanarak puanlayın.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Bu ölçekte, eğer 5 veya 6'nız var ise, toplam puanınız düşük aralıkta ise bile, bu şema sizin için geçerlidir.

PUAN	TANIM
	1. Sosyal ortamlarda kendimin çok fazla farkında oluyorum.
	2. Partilerde ve diğer buluşmalarda çok donuk ve sıkıcı hissediyorum. Hiçbir zaman ne diyeceğimi bilemiyorum.
	3. Arkadaş olarak istediğim insanlar bir şekilde benden üstün (örneğin görünüş, popülarite, varlık, statü, eğitim, kariyer)
	4. Çoğu sosyal olaydan kaçmayı, onlara katılmaya tercih ederim.
	5. Kendimi çekici bulmuyorum - çok şişman, zayıf, uzun, kısa, çirkin vb.
	6. Kendimi diğer insanlardan temelden farklı hissediyorum.
	7. Hiçbir yere ait değilim. Kendi yolunda giden biriyim.
	8. Kendimi her zaman grupların dışında hissederim.
	9. Benim ailem, çevremizdeki diğer ailelerden farklıydı.
	10. Genel olarak kendimi toplumdan kopuk hissediyorum.
	TOPLAM SOSYAL İZOLASYON PUANINIZ (1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.)

SOSYAL İZOLASYON SONUÇLARINIZI YORUMLAMA

10-19	Çok düşük: Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük: Bu şema sizin için arada sırada geçerlidir.
30-39	Orta: Bu şema sizin hayatınızda bir sorundur.
40-49	Yüksek: Bu kesinlikle sizin için önemli bir şemadır.
50-60	Çok yüksek: Bu kesinlikle sizin temel şemalarınızdan bir tanesidir.

SOSYAL İZOLASYON DENEYİMİ

Birincil duygu yalnızlıktır. Kendinizi dünyanın geri kalanının dışında hissedersiniz, çünkü siz ya farklısınızdır ya da istenen biri değilsinizdir. Bunlar sosyal izolasyonun iki farklı tipidir. Tabii ki, her zaman birbiriyle karışabilir ve ikisi de sizde olabilir.

Debra ilk tipe girer. Sosyal ortamlarda kendini diğerlerinden aşağı hisseder ve bunun sonucunda yoğun bir kaygı yaşar.

DEBRA: *Geçen cumartesi bir partiye davetliydim ve bütün hafta bundan korktum. Benim neyim var? Diğer insanlar bir partiye gitmek için can atar, ama ben bütün hafta bunu aklımdan çıkaramadım. Rahatlayamadım. Ağlamanın eşiğindeydim hep.*

TERAPİST: *Ne olacağını hayal ediyordun?*

DEBRA: *Bilirsin işte, oraya gideceğim çok gergin olacağım ve ne söyleyeceğimi bilemeyeceğim. Görgüsüz biri gibi hareket edeceğim. Ve herkes benden daha iyi olacak; daha iyi görünüşlü, akıllı veya başarılı. Ve benim hiçbir özelliğim olmayacak.*

Ve biliyor musun, tam olarak bu oldu. Parti kabus gibiydi. Oradan ayrılmayı iple çekiyordum ve eve geldiğimde ağladım.

Debra önemsiz ayrıntılar yüzünden kendini dışlanmış hissediyor. Ortamdaki varlığı ona yeteri kadar iyi gelmiyor. Ancak Debra'nın Kusurluluk şeması yok. Bir kez bunu kırdıktan, insanlarla tanıştıktan sonra yakınlık kurmaya başlıyor ve sonrasında da iyi gidiyor. Yakın ilişkilerde de rahat. Erkek arkadaşı olmamasına rağmen çok fazla yakın arkadaşı var. Debra'nın arkadaşlıkları onun aşağılık ve yalnızlık duygularından biraz olsun kurtarıyor. Sosyal İzolasyon dışadönüklükle ve dışsal özellikler ile, Kusurluluk ise içedönüklük ve içsel özellikler ile ilgilidir.

Sizde hem Sosyal İzolasyon hem Kusurluluk şeması olabilir; ama, Kusurluluk daha temel bir şemadır. Eğer böyleyse, durum sizin için biraz daha zordur. Neredeyse hiç ilişkiniz olamaz. Sosyal İzolasyon yeterince zordur, ama Sosyal İzolasyon ile birlikte Kusurluluk çok daha zordur.

Girdaplı bir yolla Debra'yı kendini aşağılık hissettiren şeyler, hissettiği kaygının kendisinden kaynaklanır.

DEBRA: *Biliyorum ki, içeriye girdiğim zaman kaygılı olacağım. Bu kadar kaygılı olmak çok utanç verici. Rahat değilim ve diğer insanları da rahatsız ediyorum. İçeri girdiğim andan itibaren bir şeyleri mahvedeceğimi biliyorum. Yanlış bir şey söyleyeceğim veya yanlış bir şey yapacağım. Bunun yerine bir deliğin içine girip saklanmak isterdim.*

Debra kendini sürekli diğer insanlarla kıyaslıyor: O benden daha iyi gözüküyor, o benden daha akıllı, o benden daha ilginç. Kaygısının en büyük odak noktası ise bir konuşmayı sürdürememesi. Uygun bir şekilde karşılık verebilmek ister – özgürce konuşmak, gülmek, kahkaha atmak ve soru sormak. Fakat bunları yapabilmek için fazla çekingendir.

DEBRA: *Çok rahatsızlık verici bir şey. Bir kişiyi tanıdığım zaman konuşmaya normal bir şekilde devam edebiliyorum; ama, yabancı biriyle karşılaştığımda yapamıyorum. Donup kalıyorum.*

TERAPİST: *Sahne korkusu gibi.*

Bu tür bir performans kaygısı o andaki yaşantınızın en temel noktasıdır. İyice incelenmekten, değerlendirilmekten ve olumsuz olarak yargılanmaktan korkarsınız. Başka insanların sizin hakkınızdaki düşüncelerine takılısınızdır. Hassasiyetinizin olduğu konuya bağlı olarak –görünüşünüz, kariyeriniz, statünüz, zekanız veya konuşmayı sürdürme kabiliyetiniz– korkunuz dışarıya vurulur.

Debra'nın kaygısı onu sosyal olarak garip yapar. Rahat olduğu zaman sosyal becerilerinin iyi olmasına rağmen, çoğu sosyal durumda bunları kullanma konusunda çok gergin olur. Ağırbaşlılığını kaybeder. Utangaç ve çekingen bir duruma gelir. Bunun nedeni diğer insanlardan farklı hissetmesi değildir; kendini özellikle sosyal olarak beceriksiz hisseder.

Buna karşın, Adam'ın sorunları sosyal becerilerle ilişkili değildir. Aslında, çok iyi sosyal becerileri vardır. Adam, temelde kendisini başkalarından farklı hisseder. Birincil duygusu kopukluk gibidir. Kaygılı olmaktan daha çok, soğuk ve mesafelidir. "Erişilmezlik" gibi bir havası vardır.

ADAM: *Kalabalık içinde olsam bile sanki yalnızım. Aslında, kendimi en çok bir kalabalığın içindeyken yalnız hissediyorum.*

TERAPİST: *Yalnızlığın apaçık ortaya çıkar.*

Adam hayatını sanki yabancılarla dolu bir kalabalığın içinde yürüyormuş gibi deneyimler. Ait olduğu hiçbir yer yoktur.

Birçok insan için bu farklı olma duygusu acı vericidir. Bazı kişiler kendilerini daha iyi görseler veya farklı olmak ile ilgili daha iyi hissetseler bile, birçok kişi bunu bir mutsuzluk kaynağı olarak görür. Birçoğumuz uyum sağlamak isteriz ve uyum sağlayamadığımız zaman acı ve yalnızlık hisseder, inciniriz.

Sosyal ortamlarda reddedilmiş gibi hisseden Debra'nın tersine, Adam bir boşluk, bir kopukluk hisseder. Onun için sosyal ortamlar izolasyon duygusunu tetikler.

TERAPİST: *Partide gerçekten insanlarla konuşmadıysan, ne yaptın?*

ADAM: *Kendi küçük dünyama gittim.*

Adam, reddedildiği için dünyaya kızgın değildir. Kendini ayrık hisseder. O farklıdır. Uyum sağlamaz.

Sosyal izolasyonun birçok yüzü vardır. Herkesin dalga geçtiği veya zorbalık gösterdiği bir kişi veya gruptan kopuk olabilirsiniz – kendi yolunda giden veya sosyal olarak toplumdan atılmış. Herhangi bir kulüp veya gruba ait olmadan sadece kenarlarda duruyor olabilirsiniz. Veya fark edilmesi zor olan görünmez bir kişisinizdir. Sosyal olayların içinden geçersiniz ama kendinizi yalnız hissedersiniz.

Sizin şemanızın tipi ne olursa olsun, psikosomatik semptomlar hissetmeye yatkınsınızdır. Yalnızlık sıklıkla kalp ve karın sorunları, uyku sorunu, baş ağrıları ve depresyon ile ilişkilidir.

Çocukken farklı ve istenmeyen biri gibi hissetmiş olmanızın bazı nedenleri şunlardır:

SOSYAL İZOLASYONUN KÖKENLERİ

1. **Fark edilen birkaç özelliğiniz (örn.: görünüş, boy, kekeleme) yüzünden kendinizi diğerçocuklar karşısında aşağılık hissettiniz. Sizinle dalga geçildi, başka çocuklar tarafından reddedildiniz veya küçük düşürüldünüz.**
2. **Aileniz, komşulardan veya çevrenizdeki insanlardan daha farklıydı.**
3. **Diğer çocuklardan daha farklı hissettiniz, kendi ailenizin içinde bile.**
4. **Çocukken pasiftiniz; beklenileni yaptınız ama hiçbir zaman kendi ilgili alanlarınızı veya seçimlerinizi üretmediniz. Şimdi bir konuşma içindeyken sunabileceğiniz hiçbir şey yokmuş gibi hissediyorsunuz.**

Diğerlerinden daha farklı bir ailede büyümek bu şemanın bir kökenidir. Aileniz birçok yönden farklı olmuş olabilir – ırk, etnik köken, din, sosyal statü, eğitim seviyesi, mal varlığı. Olasılıkla ailenizin günlük alışkanlıkları da farklıydı, tavırları ve gelenekleri. Veya belki de bir dil engeli vardı. Ya da belki ailenizde zihinsel bir rahatsızlık vardı, alko-

liklik veya şizofreni gibi. Asker çocuklarında olduğu gibi belki de aileniz bir yerden başka bir yere geçmiş ve hiçbir yerde köklerini oluşturacak kadar uzun kalmamıştır.

Başka bir köken de sizle ilgili olabilir. Sizi uzaklaştırmış olan bir şey. Böylece kendi ailenizdeki çocuklardan bile farklı hissetmişsinizdir. Özel yetenekli çocuklar bazen bunu hisseder. İlgilendikleri şeyler yaşıtlarından çok daha farklıdır. Başka çocuklarla oynamaktan daha çok okumak veya müzik dinlemekten zevk alırlar. Cinsiyetiniz için atipik olan bazı ilgi alanlarınız olmuş olabilir. Örneğin, bir erkek olarak bebeklerle oynamaktan zevk almak veya bir kız olarak daha sert erkek oyunları oynamak. Cinsel kimliğiniz sizi izole etmiş olabilir – eşcinsel olan erkek ve kadınların genelde Sosyal İzolasyon şeması vardır. Kişiliğiniz daha farklı olabilir – utangaç, duygusal, içedönük, entelektüel veya çekingen. Veya diğer çocuklardan fiziksel, cinsel, zeka veya sosyal beceriler yönünden daha hızlı veya daha yavaş gelişmiş olabilirsiniz.

Sizinle ilgili bir şey, kendinizi diğer çocuklardan daha aşağıda hissetmenize neden olmuş olabilir. Dalga geçilmiş veya küçük düşürülmüş olabilirsiniz. Danışanlarımız böyle saldırıların hedefi haline gelmeleri için birçok neden saymışlardır:

ÇOCUKLUKTA ve ERGENLİKTE İSTENMEMENİN KAYNAKLARI

Fiziksel

Şişman, ince, kısa, uzun, zayıf, çirkin, sivilceler, fiziksel engel, küçük göğüsler, büyük göğüsler, buluğ çağına geç girmek, sporda iyi olmamak, koordinasyon eksikliği, çekici olmamak.

Zihinsel

Okulda yavaş olma, öğrenme bozuklukları, kitap kurdu, kekeleme, duygusal sorunlar.

Sosyal

Tuhaf, sosyal olarak uygunsuz, olgun olmama, bir diyalogu sürdürememe, garip, sıkıcı, "havalı" olmama.

Farklı veya istenmeyen bir şekilde görünmenin sonucunda, diğer çocuklar sizi kendi gruplarından dışlarlar. Sizinle oyun oynamamışlardır; sizinle dalga geçmiş ve küçük düşürmüşlerdir. Dalga geçilmeyi engellemek için sessiz kalıp geri çekilmişsinizdir. Ne zaman sosyal bir ortama girseniz, kendinizin çok fazla farkında olursunuz. Reddedilmekten kaçınmak için arkadaş edinmekle uğraşmaktan vazgeçmişsinizdir. Farklı olan diğer çocuklarla ilişkili olmuşsunuzdur ancak bir grubun içinde olmayı hep istemişsinizdir. Aşırı şekilde yalnız ve izole biri haline gelmişsinizdir. Okuma veya bilgisayar oyunları gibi tek başına yapılan ilgi alanları geliştirmişsinizdir. Aşağılık hissinizi kapatmak için sosyal olmayan alanlarda uzmanlık geliştirmişsinizdir.

Bütün bunlar veya bunlardan biri sizin başınıza gelmiş olabilir. Birçoğu Debra'nın başına gelmiştir.

DEBRA: *Çocukken şişmandım. İğrençtim. Oyun parkında diğer çocuklar benimle alay ederlerdi. Beni yakalayıp yere düşürmeye çalışırlardı. Büyüdüğüm zaman, erkeklerden hiçbiri benimle çıkmak istemedi. Üniversitede kilo verene kadar bir erkekle hiç çıkmadım.*

Debra'nın sosyal izolasyonu çok fazla utanç yaratıyordu. Kilosu hakkındaki utancı, onu diğer çocuklarla birlikte olmak istemesini engelliyordu. Diğer çocukların, utanç duyduğu tarafını gördüğü zaman onu dışlayacaklarını hissediyordu.

Sosyal başarısızlığını telafi etmek için, Debra okulda çok başarılı oldu. Aslında, okul performansına bağlı olarak Yüksek Standartlar şemasını geliştirdi. Sosyal olarak istenmeyen çocukların telafi olarak Yüksek Standartlar şemasını geliştirmeleri çok yaygındır. Debra'nın sorununun bir kısmı da sosyal bir ortamda nasıl olması gerektiğine ilişkin (dengeli, çekici, akıllı) yüksek standartlarıdır. Bu şekilde, bunlardan daha azının diğer kişiler tarafından kabul edilemez olduğunu hisseder. Eleştiri bekler. Bu kadar kaygılı hissetmesinin nedeni budur.

Yukarıda belirttiğimiz gibi, daha derinde olan Kusurluluk şemasına bağlı olarak Sosyal İzolasyon şeması geliştirmiş olabilirsiniz. Kendi ailenizde sevilmediğinize dair öyle yaygın algınız vardır ki, bu doğal olarak sizin sosyal hayatınıza geçer. Şimdi, başka bir insan ile ne zaman iletişime girseniz, konunun sizin kişisel kabul edilmezliğinize gelmesini bekliyorsunuz ve böylece kendinizi ya çok kaygılı hissediyorsunuz ya da o durumdan kaçıyorsunuz. Değer verilmeyi veya sevilmeyi beklemiyorsunuz. Şemanız, sizin kusurlu olduğunuza ilişkin daha temel bir algının parçasıdır.

Adam alkolik bir evde büyümüş. İki ebeveyni de içiyormuş. Evin en büyük oğlu olarak yönetimi devralmış. On iki yaşına geldiği zaman dört küçük kardeşine karşı hem anne hem baba görevini üstlenmiştir.

ADAM: *Evdeki hayatım yüzünden okul hayatım gerçekçi gelmiyordu. Diğer çocuklar bir partiye giderken ne giyecekleri veya bir takım oluşturma veya mezuniyet balosuna kimi götürecekleri hakkında endişeleniyorlardı. Ben ise aylık faturaları ödeyip sokaklara düşmeme konusunda endişeleniyordum.*

Adam okulda normal davranmasına rağmen, içten içe kendini hiç normal görmüyordu – "Tamamıyla başka bir türün hayatını yaşadığımı hissediyordum." Eve arkadaşlarını getirebileceğini hiçbir zaman hissedemedi ve arkadaşlarından biri anne veya babasıyla etkileşime geçtiği zaman çok kaygılanmaya başladı. Okul ve ev hayatını ayrı tutmaya çalışırdı. Ailesi arkadaşlarından sakladığı bir sır gibiydi.

Adam'ın çocukluğu boyunca, ailesinin ekonomik durumu gittikçe bozuldu. Bu her şeyi Adam için daha da zorlaştırdı. Sadece çok fazla taşınmakla kalmadılar, aynı zamanda uyum sağlayamadıkları mahallelerde yaşamak zorunda kaldılar.

ADAM: *Annem ve babam bizi çevremizdekilerden daha üstün gördüler. Bir gerçekten farklıymışız gibi davrandılar. Sanki biz hâlâ iyi bir mahallede iyi bir eve aitmişiz gibi. Hatta, komşularımızı birlikte olunmaması gereken, kötü etkileyen, kötü insanlar olarak gösteriyorlardı. Böylece, ben de biraz farklı olmaya ve diğer çocuklardan uzak olmaya teşvik edildim.*

Adam'ın ebeveyni, Adam'ı çevrelerindeki insanlar ile birlikte olma isteğini kırmışlardır.

Bazen aşırı derecede eleştiren anne babalar sosyal izolasyonu tetikleyebilir. Ebeveyni durmadan sosyal olarak mükemmel olmadığı için onu eleştiren bir danışanımız vardı. Nasıl gözüktüğünü, nasıl konuştuğunu, kendisini nasıl taşıdığını eleştirirlerdi. Kendisinin sosyal olarak yetersiz hissetmesine neden oldular. Sosyal durumlarda geri çekilmeye başladı. Eleştirilmekten korktu ve böylece diğer insanlarla etkileşim içinde olmaktan kaçtı.

Sosyal izolasyonun bir başka kökeni de Bağımlılık ve Boyun Eğicilik şeması ile ilişkilidir. Sosyalleşmeyi öğrenmenin önemli bir yanı da aktif ve kendi kendini yönlendirebilen bir kendilik geliştirmektir. Anababamız bizi kendimize ait bir kimlik, ilgi alanı ve tercihler oluşturma konusunda cesaretlendirir. Kendimize ait bir kişiliğimiz vardır. Bu kişilik bize diğer insanlar bir diyalog sürdürmek için gereklli enerji ve fikirleri sağlar.

Bazı çocuklar doğuştan pasiftir veya ebeveyni kendi bireyselliğini geliştirmesi konusunda ona köstek olmuşlardır. Kendi biricikliğiniz ezildiği zaman, diğer kişilerin beklentilerine göre hareket edersiniz. Onların önderliği altına girer ve geleneksel bir takipçi olursunuz. Ancak, kendi fikirlerinizi, ilgi alanlarınızı ve tercihlerinizi geliştiremezsiniz. Bir diyalog halindeyken söyleyecek hiçbir şeyiniz yokmuş gibi hissedersiniz. Pasifliğiniz, diğer kişilere kendinizden sunacak bir şeyiniz yokmuş gibi hissettirir. Bir diyalog sürdürmek yük gibi gelir. Dinleme konusunda rahatsınızdır ama bir konu başlatamazsınız. Kendi düşüncelerinizle katkıda bulunamazsınız. Ne yapacağınız veya nereye gide-

ceğiniz konusunda önerileriniz yoktur. Başkaları ile birlikte olup, katkı sağlayacak bir şeyinizin olması yerine sosyalleşmekten hepten kaçarsınız. Bu örüntü, daha önce konuştuğumuz kökenler gibi, sizin sosyal olarak kaygılı ve izole olmanıza neden olur.

Neredeyse herkesin bir seviyeye kadar Sosyal İzolasyon şeması vardır. Kendimizle ilgili güvensiz olduğumuz, kabul edilip edilmeme konusunda emin olamadığımız bir parçamız vardır. Kim sosyal olarak biraz bir reddedilme yaşamamıştır ki? Bu reddedilmenin ne kadar yaygın ve travmatik olduğu önemlidir. Benzer olarak, sosyal izolasyon ne kadar daha erken başlarsa, şema o kadar daha güçlü olur.

Birçok kişi ergen yıllarında bu şemayı geliştirir. Ergenlik, akran baskısının en yüksek olduğu zamandır. Bir akran grubuna uyum sağlayamamak kolaydır. Çoğu ergen kendini farklı, izole ve yabancılaşmış hisseder. Aslında bu durum neredeyse normal sayılacak kadar yaygındır. Ancak, birçoğumuz bu yabancılaşmadan üniversiteye geldiğimizde ve sonrasında sıyrılırız. Daha bizim gibi olan bir ilişki veya arkadaş grubu buluruz veya en popüler grubun bir parçası olma konusunda daha az endişeli oluruz.

Ancak, bazı kişiler için Sosyal İzolasyon algısı bütün hayatları boyunca devam eder. Bu kişilerin şemalarının kökeni genellikle daha erken dönemlerde çocuklukta yatar. Kişiler her zaman akranları tarafından dışlandığı aygısını taşımıştır.

İŞYERİNDE VE AŞKTAKİ ŞEMALAR

Bunlar Sosyal İzolasyon şemanızın sürmesine neden olurlar:

SOSYAL İZOLASYON ŞEMASI

1. Kendinizi çevrenizdeki insanlardan daha farklı veya onlardan daha aşağı hissedersiniz. Farklılıkları abartır, benzerlikleri küçümsersiniz. İnsanlarla birlikteyken bile yalnızlık hissedersiniz.
2. İşyerinde uzak bir bölümdesinizdir. Kendi kendinizlesinizdir. Uyum sağlayamadığınız için projelerde yer almazsınız veya terfi etmezsiniz.
3. Gruplar içinde gergin olursunuz ve kendinizin çok farkındasınızdır. Rahatlayıp kendiniz olamazsınız. Yanlış bir şey söylemek veya yapmak konusunda endişe edersiniz. Ne söyleyeceğinizin planını yapmaya çalışırsınız. Yabancılarla konuşurken çok rahatsızsınızdır. İnsanlara sunabileceğiniz özel bir şey olmadığını düşünürsünüz.
4. Sosyal olarak, gruplara katılmaktan veya bir topluluğun parçası olmaktan kaçınırsınız. Sadece en yakın ailenizle veya yakın bir iki arkadaşınızla zaman geçirirsiniz.
5. İnsanlar ailenizle tanıştığı zaman veya onlar hakkında çok şey bildikleri zaman utanırsınız. Diğer kişilerden ailenizle ilgili sırları saklarsınız.
6. Uyum göstermek için diğer insanlar gibi olmaya çalışırsınız. Kendinizin geleneksel olmayan taraflarınızı çoğu insanın görmesine izin vermezsiniz. Diğer kişilerin sizi küçük düşürmesine veya reddetmesine neden olacak gizli bir hayatınızın veya hislerinizin olduğuna inanırsınız.
7. Kendi ailenizin kusurlarının üstesinden gelmeye çok önem verirsiniz: statü kazanmak için, maddi varlık için, çok eğitimli gözükmek için, etnik farklılıkları gizlemek için vb.
8. Doğanız gereği olan bazı özelliklerinizi hiçbir zaman kabul edememişsinizdir çünkü bu özelliklerinizden ötürü insanların sizi olduğunuzdan daha küçük göreceğini düşünürsünüz (örn.: çekingen, entelektüel, duygusal, fazla feminen, zayıf, bağımlı gibi özellikleriniz olabilir)
9. Fiziksel görünümünüz konusunda kendinizi çok fazla farkındasınızdır. Kendinizi insanların söylediğinden çok daha az çekici bulursunuz. Fiziksel olarak çekici olmak için aşırı uğraşırsınız ve fiziksel kusurlarınıza karşı özellikle hassassınızdır (örn.: kilo, fizik, bedensel şekil, boy, hatlar, ten).
10. Aptal, yavaş veya garip gözükebileceğiniz durumlardan kaçınırsınız (örn.: üniversiteye gitmek, topluluk karşısında konuşma)
11. Sizde eksik olduğuna inandığınız popülerliğin fazlaca olduğu kişilerle kendinizi çok fazla karşılaştırırsınız (örn.:dış görünüş, para, atletik beceri, başarı, giyim tarzı)
12. Hissettiğiniz sosyal yetersizliklerinizi telafi etmeye çok fazla önem verirsiniz: popüleritenizi veya sosyal becerilerinizi kanıtlamaya, insanları kazanmaya, doğru sosyal grubun parçası olmaya, kariyerinizde başarılarınızın olmasına veya popüler olan çocuklar yetiştirmeye çalışırsınız.

Birçok insan ile romantik bir kimyanız olduğunu hissedebilirsiniz. Sizin tam zıttınız olan insanlar sizi çekebilir. Sizde eksik olan ait olmanın dışa vurulan işaretlerinin olduğu kişiler sizi çekebilir. Sosyal İzolasyon kapsamında sizin belirli sorunlarınıza bağlı olarak, iyi görünümlü, yüksek statülü, popüler veya popüler olan bir grubun içinde olan, sosyal ortamlarda rahat veya normal ve geleneksel eşlerle ilişki yaşayabilirsiniz. Bu şekilde, kendinizi ait hissedebilirsiniz.

Sosyal bir eş seçmenin avantaj ve dezavantajları vardır. Sizi sosyalleşmekten alıkoyan bir güç gibi hareket edebilir. En sonunda, daha rahat ve bağlanmış hissedebilirsiniz. Diğer yandan, sosyal ortamları sizi için rahatlatan bir eşe aşırı şekilde bağımlı duruma gelebilirsiniz. Daha önceki halinizden daha utangaç olup, bir diyalog sürdürmek ve sosyalleşme konusunda tamamıyla eşinize bağlı olabilirsiniz. Bu şekilde, sosyal olarak yetersiz olduğunuza ilişkin inançlarınızı pekiştirmiş olursunuz.

Ayrıca diğer dışlanmış kişiler de sizi çekebilir. Sosyal olarak dışarıda olan bu kişilerle özel bir bağ hissedebilirsiniz. Farklı hissetme konusunda birbirinize destek olabilirsiniz.

ADAM: *Kız arkadaşım Susan da dışlanan biriydi. Her zaman siyah giyinen ve garip resimler yapan sanatçı bir tipti. Biz birlikteyken diğer herkesle dalga geçerdik. Zavallı ve sıkıcı bir şekilde normal oldukları için herkes adına üzülürdük.*

Böyle bir eş sizi farklı hissetme konusunda rahatlatabilir ve sizin kendi özgünlüğünüze daha fazla değer vermenize yardımcı olur. Yalnız kalarak farklı hissetmek yerine, birlikte farklı hissedebilirsiniz – ikiniz de geleneksel olan diğer kişilerden çok daha iyisinizdir.

Kendilerini farklı hisseden kişiler genellikle farklı gruplar oluştururlar: Sanatçı tipler, punkçılar, alternatifçiler... Birlik olmakta güç var-

dır. Dışlananlardan oluşan gruplar sıklıkla statülerini yükseltirler ve kendilerini üstün ve özel hissederler. Kült gruplar bu fenomeni sergilerler. Üyeler, kendilerini sadece kendilerinin sahip oldukları bir sır saklıyormuş gibi düşünürler. Bu gerçek onları dışlanan kişilerin önünde tutar. Onlar artık içeriden insanlardır, ve dünyadaki geri kalanlar dışarıdadır.

Ancak, bu şeması olan kişiler, kendilerini böyle bir alt grubun da parçası hissedemeyebilirler. Bütün gruplardan yabancılaşmış olabilirsiniz.

ADAM: *Ben hiçbir yere uymuyorum. Atletiğim ama sporcu değilim. Ama entelektüel de değilim. Bohem biri değilim. Hırslı ve kariyer peşinde koşan kişilerden değilim. Bütün bu dünyalar arasına bölündüm ve gerçekten hiçbiri ile tam özdeşleşemiyorum.*

Yetişkinlikte Sosyal İzolasyon şemanızın üstesinden gelseniz bile, hâlâ bazı zamanlarda istenmediğinizi veya farklı olduğunuzu hissedebilirsiniz. Eski duygularınız devam eder. Kendiniz ve diğerleri arasındaki farkı büyütürsünüz ve kendiniz için bağlanmayı zorlaştırırsınız. Bu farklılıklar bir bariyer oluşturur. Yakın olmaya başladığınız anda, farklı olduğunuz alanlara karşı aşırı hassaslaşırsınız.

Bu şemanızın sizin kariyer seçiminizde büyük bir etkisi olabilir. Olasılıkla çok fazla sosyal olarak karşılıklı etkilemeyi gerektirecek aktivitelere katılmazsınız. Aslında tek başına yapılan bazı aktivitelerde iyi olursunuz ve bu daha sonra bir kariyere dönüşebilir. Bu da bu şemanın yararlı bir getirisidir. Sanatçı olabilirsiniz. Bilim insanı veya bağımsız yazar olabilirsiniz. Gazeteci olabilirsiniz. Çok fazla seyahat etmeyi gerektiren veya evden çalışabileceğiniz bir iş seçebilirsiniz. Bu şeması olan kişilerde bilgisayar ortak bir alandır. Hatta kendi belirlediğiniz sınırlara göre ilişkiler kurabilmek için kendi şirketinizi bile kurabilirsi-

niz. Başka insanların sizi kabul edip etmemesini düşünmezsiniz. Yükselmenizin başka insanlarla bağlantı kurmak ve iletişimde olmayı gerektiren bir iş alanını seçmek en son yapacağınız şeydir. Basamakları politik uzmanlıklarla tırmanan kurumsal bir tip değilsinizdir.

Eğer kurumsal bir şirket veya başka bir organizasyonda çalışıyorsanız, olasılıkla kendinizi aşağıda veya uyumsuz hissedersiniz. Yaptığınız işte mükemmel olabilirsiniz ama şemanız sizi geride tutar.

DEBRA: *İnsanları eğlendirmem gereken, onları akşam yemeğine veya kokteyllere götürmem gereken bir işim var. Ama ben bundan kaçınıyorum. Bu beni gerçekten incitiyor. Müşterilerimi elimde tutamıyorum.*

Hatta kendinizi garip, acayip veya donuk gösterebilirsiniz.

Kaçmak, şemanız ile başa çıkmanız için birincil yoldur. Sosyal İzolasyon şemanızın üzerine kurulduğu taştır. Sosyal durumlardan kaçmanız, hiçbir şeyin değişmediğini gösterir. Becerileriniz gelişemez, inançlarınız durmadan onaylanır. Daha rahatsınızdır ama sıkışmışsınızdır. Değişim, Kaçmaktan vazgeçip, yüzleşme ve uzmanlaşmaya doğru geçişle olur. Sosyal izolasyonun üstesinden gelenler bu değişimi yapmış olanlardır.

Bir sonraki sayfada, sosyal izolasyonun üstesinden gelmenin adımları verilmiştir.

SOSYAL İZOLASYONU DEĞİŞTİRMEK

1. Çocukluğunuzda yaşadığınız sosyal izolasyonu anlayın. İzole olmuş veya kendini aşağı hisseden çocuğu hissedin.
2. Kendinizi kaygılı veya rahatsız hissettiğiniz günlük sosyal durumların listesini yapın.
3. Gruplardan kaçındığınız durumların listesini yapın.
4. Farklı veya aşağı hissinizi telafi etme veya o hislere Karşıt Saldırıya geçme yollarının listesini yapın.
5. Yukarıdaki 1-4'e kadar olan adımlara bakarak, sizi yabancılaşmış, kırılgan veya aşağı hissettiren kendinizdeki özelliklerin listesini çıkarın.
6. Bir kusurun gerçek olduğunu düşünüyorsanız, onun üstesinden gelebilmek için atabileceğiniz adımları yazın. Değişim planlarınızla birlikte bu adımları takip edin.
7. Değiştiremeyeceğiniz kusurların önemini tekrardan değerlendirin.
8. Her kusur için bir başa çıkma kartı hazırlayın.
9. Kaçındığınız sosyal ve iş gruplarının hiyerarşik bir listesini çıkarın. Yavaşça hiyerarşinin tepesine doğru çıkın.
10. Grupların içindeyken, bir diyalog başlatmak için kararlaştırılmış bir çaba gösterin.
11. Grupların içinde kendiniz gibi olun.
12. Kendinizin istenmeyen olarak algıladığınız alanlarını telafi etmek için bu kadar çok uğraşmayı bırakın.

1. Çocukluğunuzda yaşadığınız sosyal izolasyonu anlayın. İzole olmuş veya kendini aşağı hisseden çocuğu hissedin. Yapacağınız ilk şey hatırlamaktır. Çocukken kendinizi farklı hissettiğiniz ve diğer çocuklar tarafından dışlandığınız anıların gelmesine izin verin. Yalnız kaldığınız bir zamanda, odayı karartın ve rahat bir yerde arkanıza yaslanın. İmgelerin gelmesi için zorlamayın. Sadece gözlerinizi kapayın ve gelmesine izin verin. Kendinizi farklı ve aşağılık hissettiğiniz zamanları hatırlayın. Sosyal İzolasyonu hislerinizi tetikleyen güncel durumların imgesi ile başlayabilirsiniz.

Aklınıza gelen anılar genellikle size gülünmesi, sizinle dalga geçilmesi, alay edilmesi, size zorbalık yapılması veya yalnız olma, diğerlerinden ayrı olma, uyum gösterememe üzerinedir. Debra'nın imgesinin

bir örneği şu şekildedir. Bir seansta bize yine başka bir ıstıraplı partiyi anlatıyordu. Ondan gözlerini kapamasını ve zihnindeki imgeleri canlandırmasını istedik.

DEBRA: *Bir çocuğun yanında duruyorum. Çocuk benimle konuşuyor. Biri benimle konuştuğu için çok rahatlıyorum çünkü tek başıma bir yerde dikilip durmak zorunda değilim ama o kadar gerginim ki çocukla konuşamıyorum. Çok hızlı konuşuyorum ve biliyorum ki gözlerim çok kaygılı bakıyor. Gerçekten çok baskı altında hissediyorum. Rahatsız görünmeye başlıyor ve sonra konuşmayı bitiriyor ve uzaklaşıyor. Bu olaydan hemen sonra çıktım partiden. Ondan sonra da bir daha hiçbir partiye gitmedim.*

TERAPİST: *Bu duyguyu içinde tut ve çocukken böyle hissettiğin bir durumun görüntülerinin aklına gelmesine izin ver.*

DEBRA: *Tamam. Arkadaşım Gina'nın evindeyim. Birçok çocuk var. Top oyunu oynamak için taraf seçiyoruz ve kimse beni seçmiyor. Seçilen en son çocuk benim ve bir takım beni aldığı zaman hepsi homurdanmaya başlıyor.*

Adam'ın görüntüleri daha fazla grubun dışında kalmak ile ilgili. Bir seansta bize çocukken gittiği bir kampı anlattı. Bir şelalenin içinde yüzmüşler.

ADAM: *Şelalenin yakınında yüzen yaklaşık beş kişiydik. Bir noktada ben şelalenin içine daldım ve orada durdum. Diğerleri benim üstümden geçtiler. Diğer çocukları bulanık bir şekilde görebiliyordum ve şelalenin gürültüsünden onların seslerini boğuk bir şekilde duyabiliyordum. Bir anda kendimi çok yalnız hissettim. Her zaman böyle olduğunu, herkesin bana uzaktan geldiğini düşündüm. Ve ben bir pencerenin arkasından izliyorum. Diğer herkes dışarıda oynuyor ve normal bir şekilde birbirleriyle oynuyorlar ve ben dışarıdan içeriye bakıyorum.*

Sosyal İzolasyon anıları acı verir. Sizden o dışlanmış çocuğu rahatlatmanızı istiyoruz. Sosyal izolasyon soğuk ve yalnız bir duygudur. İçinizdeki çocuğu o soğuk yerde bırakmayın. Görüntüyü terk etmeden önce,

yetişkin kendiliğinizi de o görüntüye dahil edin ve içinizdeki çocuğa destek verin.

ADAM: *Kendim resmin içine giriyorum ve çocukluktaki kendiliğimin durduğu yere dalıyorum ve ona artık yalnız olmadığını söylüyorum. Ben buradayım ve diğer insanlarla etkileşime geçmesi için ona yardım edeceğim.*

2. **Kendinizi kaygılı veya rahatsız hissettiğiniz günlük sosyal durumların listesini yapın.** Sizi rahatsız eden ama kaçmadığınız durumların listesini yapın. Listeniz partileri, buluşmaları, toplumda yemek yemeyi, bir grubun önünde konuşmayı, otorite durumundaki insanlarla konuşmayı, atılgan olmayı veya bir diyalog kurmayı içerebilir. Debra'nın listesi şu şekildedir:

BENİ KAYGILI YAPAN AMA KAÇMADIĞIM SOSYAL DURUMLAR
1. Apartman görevlisini selamlama
2. Gelecekte müşteri olabilecek kişileri arama
3. İşyerindeki kafeteryada öğle yemeği yeme
4. Kilisedeki kahve saati
5. İş arkadaşları ile buluşma
6. İyi tanımadığım insanlarla konuşma
7. Binamdaki kişilerle tanışma

Şimdi bu çizelgede iki tane daha sütun yapın. İkinci sütuna, her bir durum için kendinizi istenilmeyen, farklı veya aşağı hissettiren nedenleri yazın. Örneğin, partiler için Debra "hoş gözükmeyen, kötü diyalog yürüten, kaygılı gözüken" yazmıştır. İşteki toplantılar için "ilgi odağı olduğu zaman aptalca şeyler söyleyen, rahatlayamayan ve öncesinde ve sonrasında konuşan, diğerleri gibi profesyonel görünüşü olmayan" yazmıştır.

En son sütuna, nelerin ters gidebileceği hakkındaki en kötü senaryonuzu yazınız. Berrak bir imge gelmesine izin verin. Korktuğunuz felaket nedir? İnsanların size gülmesi mi, reddetmesi mi? Aşağı olduğunuz mu görülecek? Veya uyum gösterme konusunda tekrar mı başarısız olacaksınız?

3. Kaçındığınız sosyal durumların listesini yapın. Burada kaçındığınız durumların listesini yapın. Bunlar sizin genelde kaçmayı tercih ettiğiniz veya kaçtığını aktivitelerdir. Debra'nın listesi şu şekildedir:

KAÇINDIĞIM SOSYAL DURUMLAR

1. Partilerin birçoğu
2. Müşterileri yemeğe götürme
3. Erkeklerle çıkma
4. Patronumdan iyilik isteme
5. Birlikte vakit geçirmek için iyi tanımadığım insanları davet etme
6. İş arkadaşlarımla iş sonrası dışarı çıkma
7. İşyerinde sunum yapma

Listenizi tamamladığınız zaman, iki tane daha sütun yapın ve her durum için 2. adımda uyguladıklarınızı uygulayın. İkinci sütunda, kendinizi ne şekilde farklı ve aşağı hissettiğinizi yazın. En son sütuna da en kötü senaryonuzu yazın.

4. Farklı veya aşağılık hissinizi telafi ettiğiniz yolların listesini yapın. Bunlar şemanızın tam tersinin doğru olduğunu kanıtlamanın yollarıdır. Karşıt Saldırının bir biçimidir. Farklı olmadığınızı göstermek için mümkün olan her şeyi yaparak şema ile savaşmaya çalışırsınız. Siz istenmeyen biri değilsiniz. Adam'ın listesi şu şekildedir:

FARKLI HİSSETMEYİ TELAFİ ETMENİN YOLLARI

1. Sadece uyum sağlamak için, kiminle isem ona benziyormuşum gibi davranırım. Düşüncelerimi kendime saklarım.
2. İnsanların benim garip taraflarımı görmesine izin vermem (yabancı filmleri sevme, kısa öykülerim, ailem).
3. Kız arkadaşım olduğu zaman arkadaşlarımın veya ailemin onunla vakit geçirmesine izin vermem. Dünyalarımı ayrı tutmaya çalışırım.
4. İstediğimden daha kapalı giyinirim.
5. Ne kadar popüler olduğumu belirterek kişileri etkilemeye çalışırım.
6. Popüler olan arkadaşlar edinmeye çalışırım.

Benzer olarak, dış görünüşünüze aşırı derecede önem vererek veya kariyerinizde başarılı olarak veya bir grup içinde olmaya uğraşarak veya kusurlarınızı saklayarak aşağı hislerinizi telafi etmeye çalışabilirsiniz.

Bu tür telafi etmeler kırılgandır. Kolayca yıkılabilir. Biz sizin biraz daha somut bir temel oluşturmanızı istiyoruz. Sosyal durumları deneyimlemeye yeniden açık olmanızı istiyoruz. Çocukluğunuzda size kabus gibi gelen deneyimlerden çok daha farklı olduğunu görebilirsiniz. Yetişkinler, çocuklara ve ergenlere göre farklılıkları kabul etmede daha iyilerdir. Sizi küçük düşürmelerinin veya reddetmelerinin olasılığı daha azdır.

5. Yukarıdaki 1-4'e kadar olan adımlara bakarak, kendinizdeki yabancılaşmış, kırılgan veya aşağı hissettiren özelliklerin listesini çıkarın. Her özelliğinizin için ayrı bir kağıt alın. (örn.: "Şişman Çocuk, "Aptal Çocuk"). Sonra her kağıtta aşağıda söylenenleri yapın:

1. O özelliği belirli terimlerle tanımlayın (örn.: şişman = 90 kilo üstü)
2. Bu kusurunuzun gerçek olduğunu kanıtlayan hislerinizin yetişkin hayatınızdaki bütün kanıtlarını yazın.
3. Bu hissinizin çürüten kanıtları yazın.
4. Her özellik için ne kadar adil olduğunuz konusunda ailenizin ve arkadaşlarınızın fikrini alın.
5. Nesnel kanıtı özetleyen bir paragraf yapın. Kendi eleştiriniz ne kadar geçerli?

Margaret'in listesi "hoş görünmeyen", "partilerde ilginç konuşmaları sürdüremeyen", "yeterince başarılı olmayan", "sosyal durumlarda kaygılı olan", "Küstah olup aptalca şeyler söylüyorum" ve "Felaket bir ilk izlenim bırakıyorum" özelliklerini içeriyordu. "Felaket bir ilk izlenim bırakıyorum" için yazdıkları şu şekildedir:

"FELAKET BİR İLK İZLENİM BIRAKIYORUM"

1. *Tanım*
İnsanlar benimle ilk tanıştıkları zaman beni sevmezler.

2. *Bunun Gerçek Bir Kusur Olduğuna Dair Yetişkin Hayatımdan Kanıt*
Partilerde hiç erkeklerle tanışmam. Partilerde beni bilmeyen kişiler benimle konuşma isteklerini çabucak kaybederler. İş görüşmelerinde iyi değilimdir. İnsanlar onlarda bıraktığım ilk izlenimle dalga geçtiler (örneğin, Ellen, Bill). Yeni insanlarla tanışma konusunda sorunlarım var. Oturduğum binadaki insanlar beni pek sevmiyor gibi gözüküyorlar. Diğer insanlara karşı çok daha arkadaş canlısı yaklaşıyorlar.

3. *Bu Hissi Çürüten, Yetişkin Hayatımdan Kanıtlar*
Yetişkin olduğumdan beri bazı yeni arkadaşlar edindim. Aslında çok fazla iyi arkadaşım var. Üniversitedeyken erkek arkadaşlarımın anneleri beni severdi.

4. *Aileme ve Arkadaşlarıma Sor*
Kız kardeşime, anneme ve iki arkadaşıma sordum. Annem dışında hepsi fikirlerime katıldılar. Kız kardeşim ilk başta çok gergin yaklaştığımı söyledi. Arkadaşlarım da yaklaşık aynı şeyleri söylediler.

5. *Nesnel Kanıtın Özeti*
Bazen iyi bir ilk izlenim bıraktığıma dair kanıtlar olsa bile, kanıtların birçoğu bunun gerçek bir kusur olduğu yönünde.

Margaret bunu diğer özellikleri için de uyguladığı zaman, kendisinin hoş görünümlü ve yeterince başarılı olduğunu kabul etti ama diğer kusurlarının da gerçek olduğunu kabul etti.

Adam'ın listelediği özellikler şu şekildedir:

BİRÇOK KİŞİDEN FARKLI OLDUĞUMUN GÖSTERGELERİ

1. Diğer insanların konuştukları konular hakkında konuşmuyorum.
2. Garibim.
3. İnsanlar beni tanımak istemiyor.
4. Çok ciddiyim. Yumuşayamıyorum.
5. Diğer insanlardan daha farklı giyiniyorum.
6. Diğer insanlarda olmayan tuhaf ilgi alanlarım var.
7. O kadar soğuk davranıyorum ki insanlar uzaklaşıyor.

Adam kendi ayrı kağıtlarını doldurunca "Diğer insanların konuştukları konular hakkında konuşmuyorum", "Çok ciddiyim. Yumuşayamıyorum." Ve "O kadar soğuk davranıyorum ki insanlar uzaklaşıyor" özelliklerinin kendi gerçek kusurları olduğuna karar verdi.

Adam'ın kusurlarının gerçek mi hayal ürünü mü olduğunu değerlendirirken tek bir şey netleşti. Bu da Adam'ın kendisi ve diğer kişiler arasındaki farkları çok abarttığıydı. Kendi şemasını pekiştirdiği önemli bir yoldu bu. Durmadan diğer insanlar ile olan farklılıklarını büyütüyor ve benzerliklerini küçültüyordu.

TERAPİST: *İşyerindeki yeni yöneticiyle niye konuşamayacağını hissettin?*

ADAM: *Aramızda ortak bir şeyin olmadığını hissettim.*

TERAPİST: *Ama aynı alanda çalışıyorsunuz. Bu ortak bir konu.*

ADAM: *Ama diğer önemli birçok alanda çok farklıyız.*

TERAPİST: *Ne gibi?*

ADAM: *O farklı giyiniyor ve pahalı bir arabası var.*

TERAPİST: *Ama onun da yabancı film tutkunu olduğunu duymadın mı?*

ADAM: *Evet. Ama onun o arabası beni gerçekten uzaklaştırıyor. Onun çok maddeci bir insan olduğunu düşünüyorum. Ve ben öyle değilim.*

Dünyayı bu şekilde görmesi –benzerlikler yerine farklılıklara odaklanma– Adam'ın şemasını pekiştirir.

6. Bir kusurun gerçek olduğunu düşünüyorsanız, onun üstesinden gelebilmek için atabileceğiniz adımları yazın. Değişim planlarınızla birlikte bu adımları takip edin. Sosyal becerilerinizi geliştirmek için çalışma, insanlara karşı daha sıcak ve arkadaş canlısı olma, kilo kaybetme veya kazanma, toplulukta konuşma üzerine dersler alma, okula git-

me, en iyi olduğuna bakma veya herhangi bir kendini geliştirici stratejileri yazmış olabilirsiniz. Adım adım bunları yapın. Bazen bir kusurumuz olduğunda, onun üstesinden gelmekten kaçınırız. O kadar mahcup hissederiz ki düşünmek bile istemeyiz. Bu tuzağa düşmekten sakının. Eksikliklerinize hemen saldırın.

Debra kendi "felaket ilk izlenimi" ile başa çıkmak için bir plan geliştirdi. İlk olarak, davranışının hangi özelliklerinin sorunlu olduğuna dair doğrudan geri-bildirimler almaya çalıştı. Bunu, yeni insanlarla tanıştığı zaman kendini gözlemleyerek, arkadaşlarına ve ailesine sorarak, bizimle seanslarda ilk tanışma üzerine canlandırmalar yaparak yaptı.

TERAPİST: *O zaman bütün bunlardan ne çıkarabiliriz?*

DEBRA: *Sanırım iyi ilk izlenim bırakma konusunda iki sorunum var. Birincisi şudur, çok kaygılı olduğumdan patavatsızca yorumlar yapıyorum ve diğer kişiler bunların şaka anlamına geldiğini bilmiyor. Ve ikincisi, insanlar bana benim hakkımda bir şey sorduklarında ne diyeceğimi bilmiyorum.*

Debra patavatsız olma eğilimini tanımladığı zaman, bunu durdurmak onun için daha kolay oldu. Şaka yapmayı en azından karşısındakini biraz daha iyi tanıyıncaya kadar durdurdu. İkinci soruna yönelik olarak da, kendisi hakkında soru sorulduğu zaman ne söyleyeceğini bilme konusunda seanslarda alıştırma yaptık. Debra'yı değişik alanlarda konuşmaya hazırladık. İşi, ailesi, ilgi alanları vb. Birçok sosyal beceri hazırlanma ile öğrenilebilir. Çeşitli senaryolarla başa çıkmak için önceden plan yapmak kaygınızı azaltacaktır.

Hazırlanmanızda görselleştirme ayrıca büyük bir rol oynayabilir. Felaketleştirme durumlarını bir olaydan önce aklınıza getirmek ve kendinizi daha korkutmak yerine, kendinizin iyi bir performans sergilediğini görselleştirin. Kendinizi tam olarak istediğiniz gibi bir performans sergilerken görselleştirin. Başarısızlık yerine başarı provaları yapın.

DEBRA: *Şirketin Noel partisine gitmeden önce, uzandım ve kendimi rahatlattım ve partinin çok iyi geçtiğini imgeledim. Kendimi içeri girerken ve etrafa bakarken, gülümserken, konuşmak için bir kişiyi seçerken resmettim. Kendimi birinin yanına gidip "merhaba" deyip girişken hissederek hayal ettim. Konuşmaya başladığımı ve istediğim şeyleri söylediğimi hayal ettim.*

7. Değiştiremeyeceğiniz kusurların önemini tekrar değerlendirin. Adsız Alkolikler'in bir deyişi vardır: "Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır, her ikisi arasındaki farkı bilmek için akıl ver." Kendinizle ilgili bazı şeyleri değiştirebilirsiniz ama bazılarını değiştiremezsiniz. Kendi kendinizi geliştirmenin ilerisinde kendinizi kabul etmek yatar.

Hiçbir zaman değiştiremeyeceğiniz kusurlarınız olabilir veya değişimin hiçbir zaman yeterli olmayacağı. Her zaman çok kısa veya çok uzun olabilirsiniz, her zaman çok şişman olabilirsiniz, hiçbir zaman yeterince başarılı olmayabilirsiniz veya partilerde güzel hikayeler anlatamayabilirsiniz. Ancak, bu şeması olan kişiler neredeyse her zaman kendi kusurlarının önemini abartırlar. Şunu düşünün: Sizin diğer iyi özelliklerinize karşı kusurlarınız gerçekten ne kadar önemli?

İyi özelliklerinizin ve kusurlarınızın bir listesini yapın. Tanıdığınız kişiler için de aynısını yapın. Gerçekten de genelde o kadar kötü müsünüz veya farklı mısınız? Kusurlarınızı bir perspektife koyun. Debra sosyal ortamlarda tuhaf olabilir ama aynı zamanda kendisi akıllı, tatlı ve hassas bir insandır. Aynı şey Adam için de geçerlidir. Adam ayrıca komik ve ilginç bir insandır ve onun farklılıkları onu karizmatik yapar. Bizim bu şemayı taşıyan insanlarla olan deneyimimize göre, bu kişilerin kusurları çok yorucu bir şekilde onların bütün kişiliklerinin altında yatar.

Olasılıkla siz çocukluğunuzda sizinle dalga geçen çocuklar gibi, yetişkin hayatınızda da kişilerin sizin kusurlarınıza o şekilde bakacağına inanıyorsunuz. Ama yanılıyorsunuz. Yetişkinler çocuklara göre farklı-

lıklara daha fazla hoşgörü ile yaklaşırlar. Yetişkinler farklılıkları daha fazla takdir eder. Sadece çocuklar –olgun olmayan yetişkinler– tamamıyla aynı olma gerekliliğinin baskısını hissederler.

DEBRA: *Partide olduğum zaman sanki çocukken kendimi çocuk parkında nasıl hissediyorsam öyle hissediyorum. Sanki teneffüs oldu ve herkes benimle dalga geçiyor. Kısmen insanların benim üstüme gelmelerini ve benim ne kadar şişman olduğumla ilgili şarkı söylemelerini bekliyorum.*

Son olarak, değiştirmek istemeyeceğiniz kusurlarınız olabilir. Kusur olarak düşündüğünüz şeyler sizin için sizin değerli bir parçanız olabilir. Adam'ın en sonunda kendi giyinişiyle ilgili bu şekilde hissetmiştir. Kıyafet almaktan ve tarz yaratmaktan zevk alıyordu. Ve bundan vazgeçmeye niyetli değildi. Giyiniş tarzı farklıydı ama korkunç değildi. Debra'nın da makyaj ile ilgili benzer bir sorunu vardı. Makyaj yapmak istemiyordu, bu onun bir erkekle karşılaşmasını engellese bile.

Kendinizi ne kadar değiştirmeye niyetli olduğunuz en sonunda sizin kararınızdır. Ancak yaptığınızın sonuçlarını farkında olmalısınız. Eğer uyum sağlamak hedeflerinizden biriyse o zaman kendi farklılıklarınızı teşhir etmek bu hedefe ulaşmanıza yardımcı olmayacaktır. Hayattaki en zor şeylerden biri de uyum göstermek veya normal olmak ile kendi bireysel ve özgün doğanızı ifade etmek arasındaki dengeyi tutturmaktır.

8. Her kusur için bir başa çıkma kartı hazırlayın. Yanınızda taşımak için bir başa çıkma kart hazırlayın. Şemanız her tetiklendiğinde bunları okuyun. Bu şekilde şemanızdan uzaklaşabilirsiniz.

Başa çıkma kartı yazarken, kusurlarınızı abarttığınız yolları vurgulayın. İyi özelliklerinizden bahsedin. Geliştirebileceğiniz yolları da dahil edin.

Size bazı örnekler sunacağız. Debra'nın "Sosyal olaylarda kaygılanıyorum" kusuru için yazdığı başa çıkma kartı şu şekildedir:

SOSYAL İZOLASYON BAŞA ÇIKMA KARTI #1

Şu anda sanki herkes bana bakıyormuş gibi kendimi kaygılı hissettiğimi biliyorum. Hiç kimse ile konuşamayacakmışım gibi hissediyorum. Ama aslında sadece şemam tetikleniyor. Hatta eğer biri bakıyorsa bile bu muhtemelen arkadaşça bir bakıştır. Biraz sonra insanlarla konuşmaya başlarsam, kaygım azalacaktır. İnsanlar benim gerçekten kaygılı olduğumu göremezler. Ayrıca diğer insanlar da kaygılı. Sosyal durumlarda herkes biraz kaygılı olur. Bedenimi rahatlatarak, etrafa bakarak ve konuşacak birini bularak başlayabilirim

"O kadar mesafeli duruyorum ki insanlar uzaklaşıyor" kusuru için Adam'ın yazdığı kart şu şekildedir:

SOSYAL İZOLASYON BAŞA ÇIKMA KARTI #2

Birlikte olduğum insanlardan farklı olduğumu hissetmeye başlıyorum. Kendimi dışarıdan biri gibi hissediyorum. Kalabalıkta yalnız olduğumu hissediyorum. Kendimi geride tutuyorum ve mesafeli oluyorum. Ama bu benim şemamın tetiklenmesidir. Aslında ne kadar farklı olduğumu abartıyorum. Eğer daha arkadaşça hissedersem, ortak noktalarımızın olduğunu fark edeceğim. Kendime bağ kurmak için bir şans tanımalıyım.

Başa çıkma kartı, şemanın büyüsünü bozup, sizin yeniden yola girmenize yardımcı olabilir.

10. **Kaçındığınız sosyal ve iş gruplarının hiyerarşik bir listesini çıkarın.** Yavaşça hiyerarşinin tepesine doğru çıkın. Bu en önemli adımdır. Kaçmaktan vazgeçin! Şemanızı sürmesini sağlayan etkenlerden en önemlisi kaçınmadır. Kaçmaya devam ettikçe, şemanız değişemez.

Yetişkinliğe geldiğimiz zaman, insanların bizi reddetmesi çocukluğumuzda olduğundan daha düşük olasılıktır. İnsanlar yaşlandıkça daha kabul edici ve hoşgörülü olurlar. Ama siz bunu göremezsiniz. Çocukluğunuzda kalmışsınızdır ve etrafınızdaki dünyanın değiştiğini farkında değilsinizdir. Bir çocuğun zihniyetini yetişkinlere uygularsınız. Ve tam olarak ihtiyacınız olan olumlu geri-bildirimleri alabileceğiniz durumlardan kaçınırsınız. Gerçekten kabul edilebileceğinizi görmezsiniz.

Bu adımın sizin için zor olduğunu farkındayız. Yapabildiğimiz kadar kolay yapmaya çalışacağız. Kaçmaya çalışmanızın nedeni, sosyal durumlarda çok fazla kaygı duymanızdır. Bu kaygıyı deneyimlemekten kaçınmak için neredeyse her şeyi yapabilirsiniz. Ve daha fazlası, Sosyal İzolasyon şeması ile neredeyse bütün sosyal durumlardan kaçınarak yaşamanız mümkündür. Hayatınız önemli bir doyum boyutundan yoksun olsa bile, hayatınıza devam edebilirsiniz.

Adım 3'te yaptığınız kaçındığınız sosyal durumların listesini alın. Aşağıdaki ölçeği kullanarak her maddeyi tamamlamanın ne kadar zor olduğunu belirtin. (0-8 arası herhangi bir sayıyı kullanın.)

Zorluk Ölçeği

1 Çok Kolay
2 Biraz Zor
4 Zor
6 Çok Zor
8 Neredeyse İmkansız

Örneğin Debra, listesindeki maddeleri şu şekilde değerlendirmiştir:

KAÇINDIĞIM SOSYAL DURUMLAR	ZORLUK DERECESİ
1. Partilerin birçoğu	8
2. Müşterileri yemeğe götürme	5
3. Erkeklerle çıkma	6
4. Patronumdan iyilik isteme	4
5. Birlikte vakit geçirmek için iyi tanımadığım insanları davet etme	7
6. İş arkadaşlarımla iş sonrası dışarı çıkma	3
7. İşyerinde sunum yapma	8

En az zor olan madde ile başlayın (Yapması biraz daha kolay olan maddeleri de yazdığınızdan emin olun – 1, 2 ve 3 verebileceğiniz maddeler). Bu maddeyi tekrar tekrar, başarı hissedinceye kadar yapın. Debra'nın en kolay maddesi "iş arkadaşlarımla iş sonrası dışarı çıkmak"tı. Debra bunu ayda birkaç kez, beş ay boyunca yaptıktan sonra listedeki bir sonraki maddeye geçti.

Debra zorluk seviyesi 3 olan başka maddelerde listeledi ve onları da yaptı. Yanlarından geçerken tanıdığı kişilerle konuştu; apartman görevlisi ve dükkandaki tezgâhtarlar gibi. Hafif çekici bulduğu erkeklerle de konuşma başlattı. Zorluk seviyesinde 4'e geldiği zaman kendini hazır hissediyordu. Biz de sizin bunun aynısını yapmanızı istiyoruz. Her zorluk seviyesinde, başka maddeler üretin ve onları yapın. Ve her maddeyi nasıl tamamlayacağınızı planlayın. Her şeyi önceden düşünün. Olabileceklere karşı çözümler düşünün. İyi bir şekilde performans gösterme konusunda pratik yapmak için, pozitif imgelemeyi kullanın.

Adım adım hiyeraşide yükselin. İlerledikçe başarılarınız devam edecektir. En zoru başlamaktır. Şans verin ve sosyal olarak tekrar büyümeye başlayın. Bundan zevk bile aldığınızı görebilirsiniz.

10. Grupların içindeyken, bir konuşma başlatmak için kararlaştırılmış bir çaba gösterin. Sosyal bir olaya katıldığınız zaman, belirli bir sayıda konuşma başlatacağınız üzerine kendinize bir hedef belirleyin. Ve sonra bu hedefe ulaşmaya çalışın. Kendinizi dış dünyaya yönlendirin. Bu şeması olan kişiler sosyal zamanlarını kendi zihinleri içinde kalarak çok fazla harcarlar. Bağ kurmazlar. O sosyal duruma girmiş olmalarına rağmen, gerçekte etkileşimden kaçarlar. Oradadırlar ama gerçekte orada değillerdir. Kaçmanın daha gizli olan bu biçiminin de üstesinden gelmeniz gerekir.

Debra ve Adam, hiyerarşik maddeleri yaptıktan sonra, belirli bir sayıda insanlarla konuşmayı kabul ettiler. Partiye giderlerken şöyle bir

şey diyorlardı: "Tanımadığım en az iki kişi ile konuşacağım." Bizim sizden yapmanızı istediğimiz de budur. Belirli bir hedef koymanın aslında sizin kaygınızı azaltacağını görmeniz sizi şaşırtacaktır. Beklediğiniz kaygı geçtikten sonra, insanların yanına gidip onlarla konuşmanızın aslında kaygınızı azalttığını göreceksiniz. Kaçınma genellikle bu şekilde yürür. Normalde olacağınızdan çok daha fazla kaygılı olacağınızı düşünürsünüz.

DEBRA: *Aslında o kadar kötü değildi. Kahve molasında iki kişi ile konuştum ve hiç de o kadar kötü değildi. Bir sonraki sefer gittiğimde çok daha iyi olacak, çünkü şimdi konulabileceğim birkaç kişi var.*

Bir gruptaki bir insan ile arkadaş olmaya çalışın ve sonra yavaş yavaş diğer grup üyeleri ile arkadaş olmaya doğru ilerleyin. Bu bizim yardımcı olacağını düşündüğümüz bir stratejidir. Bütün olarak bir gruba odaklanmak çok yorucudur. Grubun gözlerinin sizin üzerinizde olduğunu hissedebilirsiniz. Grubunuzu yönetilebilir parçalara bölün. Tek bir seferde bir veya iki kişiyi fethedin.

11. Grupların içinde kendiniz gibi olun. Kaçınmanın daha gizli olan bir biçimi daha vardır. Bu kendinizin parçalarını saklamak içindir. İnsanlarla konuşursunuz ama ya çok ağzı sıkı birisinizdir ya da bazı konulardan kaçınmak için çok dikkatli. Bu şekilde kusurunuz veya farklılığınız teşhir olmayacaktır. Muhtemelen eşcinselsiniz veya başarısız veya ailenizin geldiği belirli bir yer vardır. Veya belki fiziksel bir özellik veya statünüz – eğitim veya gelir gibi.

Bu sırları saklamak için çok fazla bir bedel ödersiniz. İnsanlarla tanışmak, gerginlik ve yalnızlık yüklü gelir. Hastalarımızdan birinin söylediği gibi "Sır saklamak izole edicidir." Kusurlarınızı veya düşündüğünüz farklılıklarınızı saklamamaya çalışın. Korkunç derecede farklı

olun demiyoruz. Basitçe kendiniz olmanız gerektiğini söylüyoruz. İnsanların sizin eşcinsel olduğunuzu veya ailenizin belirli bir yerden geldiğini bilmelerine izin verin. Saklamayı bırakın. İnsanları daha iyi tanımaya başlayınca kırılganlıklarınızı veya güvensizliklerinizi paylaşın. Her şekilde kabul edileceğinizi görmenizin tek yolu budur.

12. Kendinizin istenmeyen olarak algıladığınız alanlarını telafi etmek için bu kadar çok uğraşmayı bırakın. Birçok insanın sizi siz olduğunuz için, başarılarınız ve sahip olduklarınızla kişileri etkilemeye çalışmadığınız için kabul ettiklerini görmeye kendinize izin verin. O baskıya direnin. Bu baskıdan kurtulmanın rahatlama getireceğini göreceksiniz.

ADAM: *O kadar zaman boyunca kendimin popüler olduğunu kanıtlamak bir yükmüş. Kim olduğum hakkında her zaman yalan söylüyordum. Gerçekten artık bunu yapmak istemiyorum.*

Debra'nın kendi başarısızlığı ile ilgili de buna benzer bir sorunu vardı. Kendi iş durumundan utandığı için durmadan insanlara karşı ne kadar akıllı olduğunu kanıtlamaya çalışıyordu. Eğer iş konusu açılırsa, konuşmaları yapmacık ve zoraki bir hal alıyordu.

DEBRA: *Gerçekten övünmeye başlıyordum. Ne konuştuğumuzun bir önemi olmadan, üniversitede nasıl ödül kazandığım gibi şeyler hakkında yorumlar yapmaya başlıyordum. Karmaşık bir teoriden konuşmaya başlıyordum. Ve bir anda küçümsemeye başlıyordum. Kulağa gerçekten çok boş geliyor. Diğer kişi benim tam olarak gerçekten ne hissettiğimi biliyordu.*

Sadece Karşıt Saldırı bir yük değil, ama aynı zamanda sizin davranışınız da transparan. Diğer insanlar sizin içinizi görebiliyor. İçinizden

utandığınızı biliyorlar. Gösterişin yapmacık olduğunu biliyorlar. Siz biliyorsunuz ve onlar da biliyor. Olmaya çalıştığınız insanı gerçekten kendiniz olan insanla değiştirin. İnsanlar sizi daha çok sevecek ve siz de kendinizi daha çok seveceksiniz.

Kendinizi küçük görün ve o şekilde tanıtın demiyoruz. Sakin olmanızı ve insanları etkilemek için bu kadar uğraşmaktan vaçgemenizi söylüyoruz.

SON SÖZLER

Sosyal İzolasyon yolculuğundan çıkış, yalnızlıktan bağlanmaya geçen bir yolculuktur. Buna olumlu bir taraftan bakın. Bu değişim stratejilerini uygulamak istiyorsanız, bunun birçok ödülü olduğunu göreceksiniz. Debra şimdi erkeklerle çıkıyor, partilerden zevk alıyor, haftanın birkaç günü dışarı çıkıyor. Seanslara mutlu geliyor. Adam kendisiyle ilgili gerçekleri paylaşabileceği birkaç yeni yakın arkadaş edindi. En son ödül tatmin edici bir sosyal yaşamdır. Kendinizi bir grubun veya topluluğun parçası hissedebilirsiniz. Bu, şu anda sizin yoksun olduğunuz hayatın önemli bir parçasıdır. Niye bundan yoksun kalasınız ki...

10

"Tek Başıma Yapamam" Bağımlılık Şeması

MARGARET: 28 YAŞINDA. TACİZCİ BİR KOCA İLE OLAN EVLİLİĞİNDE SIKIŞIP KALMIŞ.

Margaret bize ilk geldiğinde gözlerinde korkmuş bir ifade vardı. Bu durum bizde onunla ilgilenmek ve korumak yönünde bir dürtü yarattı. Ona korkmuş göründüğünü söylediğimiz zaman, bize kendi sorunları hakkında bırak konuşmayı, düşünmeyi bile sevmediğini belirtti.

Margaret terk etmekten çok korktuğu bir ilişki içinde sıkışıp kalmıştı. Yalnız kalmaktan korkuyordu. Kocası Anthony ise sözel olarak tacizci bir adamdı. İki yıldır işsizdi ve bunun için Margaret'i suçluyordu. Aslında, bütün sorunları için Margaret'i suçluyordu. Margaret açık alanlardan korkuyordu: Panik atakları vardı ve tekrar bir atak geçirebileceği birçok durumdan kaçınmaktaydı – trenler, restoranlar, bakkal, alışveriş merkezleri, kalabalıklar, sinemalar. Bazı günler o kadar kaygılıydı ki evden çıkamıyordu. Evliliği ve fobileri ile başa çıkmakta çok zorlandığı için terapiye gelmişti.

Tahmin edebileceğiniz gibi, Margaret'in açık alan korkusu, günlük işlevselliğini zorlaştırmasının yanında, boş zamanlarında yaptığı et-

kinliklkerden aldığı zevki de azaltmaktaydı. Diğer insanların eğlenceli bulduğu etkinlikler onun için çok yorucu ve ağırdı.

MARGARET: *Anthony bana gerçekten çok kızgın. Yarın akşam onunla restoranda buluşmamı istiyor. İlk önce eve gelip beni almak istemiyor. Ama ben bunu yapamam. Trene binemem.*

TERAPİST: *Neden korkuyorsun?*

MARGARET: *Eğer orada bana bir şey olursa ve kimse benimle ilgilenmezse?*

TERAPİST: *Size ne olabilir?*

MARGARET: *Ne mi olabilir? Paniğim çok kötüleşebilir ve sokağın ortasına yığılırım.*

Margaret evde olduğu zamanlarda, Anthony'nin dışarıya çıkması gerekiyorsa, o da kendini çabucak dışarıya atıyordu. Veya telefonlar etmeye başlıyordu: "Telefonum dünya ile olan hayat bağımdır." Anthony, Margaret'e bebek bakıcılığı yapmasından öfkeyle şikayet edip onu bezdirse de, garip bir şekilde Margaret'i kendisine bağımlı kılmak istiyor gibiydi.

WILLIAM: 34 YAŞINDA. BAKIMI İÇİN HÂLÂ EBEVEYNİNE BAĞIMLI

Bize ilk geldiği zaman o da korkmuş görünüyordu. Utangaç, sessiz biri gibi gözüküyordu. Hafif bir çekingenliği vardı. O da onunla ilgilenmemiz ve rahat hissettirmemiz bizde bir istek uyandırdı. Onunlayken çok nazik olduğumuzu fark ettik.

William hâlâ ailesiyle yaşamaktaydı. Evden sadece üniversiteye gittiği zamanlarda uzun bir süre ayrı kalmış. Bu da bir yıl sürmüş. Hemen ardından evinden gidebileceği küçük bir okula transfer olmuş. Babası gibi muhasebeci olarak babasının firmasında çalışmaya başlamış. Uzun zamandır Carol adında biriyle birlikte ve bağlanmayı çok zor bulmakta. Carol'ın onun için doğru kişi olup olmadığına karar veremiyor.

WILLIAM: *Durmadan düşünüyorum, "Ya ben hata yapıyorsam? Eğer o doğru kişi değilse? Ya daha iyi biri varsa?" Onun doğru insan olup olmadığını, daha azıyla yetinip yetinmediğimi nereden bileceğim? Anlaşıyoruz ama bir kıvılcım yok. Veya ben ona destek çıkamazsam? O birkaç çocuğu olsun istiyor. Bir eş ve çocukları geçindirebileceğimi nasıl bilebilirim? Ben kendimi zar zor geçindiriyorum. Bazen onunla şu an ayrılmam ve bu olayı bitirmem gerektiğini düşünüyorum.*

William son iki yıldır Carol konusunda karar vermeye çalışıyor. William terapiye, Carol sonunda ona bir ültimatom verdiği için gelmiş, ya onunla evlenecek ya da ilişki bitecektir. Bu durum William'ı duygusal bir felce sokmuştur.

CHRISTINE: 24 YAŞINDA. O KADAR BAĞIMSIZDIR Kİ İHTİYACI OLDUĞU ZAMAN BİLE YARDIM KABUL EDEMEZ.

Christine bize ilk geldiği zaman korkmuş gibi gözükmemişti. Tam tersine, kendine bakma konusunda çok becerikliydi. Tavırları çok yerinde ve keskindi.

Christine bu kadar bağımsız olmaktan gurur duyuyordu. Christine kendine güvendiğini ve kimseye ihtiyacı olmadığını söyledi. Üniversiteye başladığından beri tek başına yaşıyor ve kendi parasını kazanıyormuş. Geçtiğimiz yıl boyunca madde bağımlılığı merkezinde sosyal yardım uzmanı olarak çalışmış. Şehrin en tehlikeli mahallelerinde bile korkusuzca dolaşıyormuş.

Bize gelmeden sekiz ay önce, kayak yaparken bacağını kırmıştı. Yürürken hâlâ baston kullanıyordu. Bu kazadan hemen sonra geçici bir süre anne babasının yanında kalmak zorunda kalmıştı. Ebeveyni ve iki kız kardeşi ona yemek yapmak, onu yıkamak ve giyinmesine yardım etmek zorunda kalmışlar. İnsanların, özellikle de ailesinin, ona bakmak zorunda olması onu o kadar gergin yapmıştı ki, terapiye başlamıştı.

CHRISTINE: *Bakım almayı seven bir insan değilim. Sevmiyorum bunu. Bu konuda gerçekten çok depresif ve gergin oluyorum.*

Ama sanırım bu konuda bu kadar gergin olmamam gerektiğini fark ettim. Ve şimdi kendi evime döndüm, ama kendi başıma yapmam gerekenleri arkadaşlarımın yapmasına izin vermek konusunda çok zorlanıyorum. Ve komik olan, onların için aynı şeyi ben de gözümü kırpmadan, düşünmeden yapardım. Niçin insanlardan yardım alamıyorum?

BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Testteki her maddeyi aşağıda verilen skorlamaya uygun olarak tamamlayınız.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Bu ölçekte, eğer 5 veya 6'nız var ise, toplam skorunuz düşük aralıkta ise bile, bu şema sizin için geçerlidir.

PUAN	TANIM
	1. Günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendimi bir yetişkinden çok, bir çocuk gibi hissediyorum.
	2. Tek başıma geçinme konusunda beceriksizim.
	3. Tek başıma iyi idare edemiyorum.
	4. Diğer insanlar bana, benim kendime baktığımdan daha iyi bakarlar.
	5. Biri beni yönlendirmediği sürece, yeni görevleri düzenlemede sorun yaşıyorum.

PUAN	TANIM
	6. Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.
	7. Ben beceriksizim.
	8. Benim sağduyum eksik.
	9. Kendi muhakememe güvenemiyorum.
	10. Günlük hayat bana çok bunaltıcı geliyor.
	TOPLAM BAĞIMLILIK SKORUNUZ (1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.)

BAĞIMLILIK SONUÇLARINIZI YORUMLAMA

10-19	Çok düşük: Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük: Bu şema sizin için arada sırada geçerlidir.
30-39	Orta: Bu şema sizin hayatınızda bir sorundur.
40-49	Yüksek: Bu kesinlikle sizin için önemli bir şemadır.
50-60	Çok yüksek: Bu kesinlikle sizin temel şemalarınızdan bir tanesidir.

BAĞIMLILIK DENEYİMİ

Eğer Bağımlılık şemanız varsa, hayat çok bunaltıcı gelir; başa çıkamayacağınızı hissedersiniz. Dünyada kendi başınızın çaresine bakmaktan aciz olduğunuza inanırsınız ve bu yüzden başkalarından yardım istemek zorunda kalırsınız. Sadece öyle bir yardım ile hayatta kalabilirsiniz. Bağımlılık deneyiminizin temelinde, yetişkin yaşamının normal sorumluluklarını yoğun ve yorucu bir çaba olarak algılamak vardır. Sizde gerekli niteliklerin en basitleri bile yoktur. Bir şeyler eksiktir ve yetersiz hissedersiniz. Küçük bir çocuğun bir anda dünyanın çok başa çıkılmaz olduğunu düşünüp, annesini bulmak için ağlaması, Bağımlılık şemasının özünü anlatan bir resimdir. Yetişkin dünyasında küçük bir çocuk olma hissidir. Size bakacak bir yetişkin olmadıkça kendinizi kaybolmuş hissedersiniz.

Yetersiz olduğunu düşünmek tipiktir: "Bu benim için çok fazla", "Ben bununla başa çıkamam", "Dağılacağım", "Sorumluluklarımı yerine getiremeyeceğim". Tipik olan diğer düşünceleriniz terk edilme korkunuzu yansıtır – bağımlı olduğunuz kişileri kaybedeceğinizden korkarsınız: "O olmazsa ben ne yaparım?", "Tek başıma nasıl yaparım?" Bu düşünceler genellikle panik ve çaresizlik algıları ile birlikte gelir. Margaret'in söylediği gibi, "Yapamayacağım çok fazla şey var. Bunları benim için yapacak birinin olması gerekiyor." Bu gereklilik üzerinde duruyorsunuz ve bu durum zihinsel enerjinizin büyük bir çoğunluğunu alıyor. Yanınızda birinin olması konusunda çok duruyorsunuz ve bunun planını yapıyorsunuz. Tek başınıza bırakıldığınız zaman, her şeyin başa çıkılmaz olduğuna dair yaygın bir algınız var.

Kendi sağduyunuza olan güveniniz tamamıyla eksik. İyi karar verme beceriniz hakkında bir fikriniz yok. Sağduyunuza güvenmedeki zorluğunuz, bağımlılığın temel özelliğidir. Siz kararsızsınız.

WILLIAM: *Keşke Carol hakkında karar verebilsem. Niçin bu kadar ileri geri gittiğimi bilmiyorum. Kesinlikle doğru karar vereceğime inanmıyorum gibi bir şey.*

Karar vermeniz gerekiyorsa, başkalarının fikirlerini soruyorsunuz. Aslında, öneri almak için bir insandan diğerine koşuşturuyorsunuz. Yüzlerce defa kararınızı değiştiriyorsunuz. Bütün bu süreç sizi yorgun yapıyor ve kafanız karışıyor. En sonunda bir karar verdiğiniz zaman, kararınızın doğru olduğuna dair durmadan bir onay istiyorsunuz.

Alternatif olarak, çok fazla güvendiğiniz tek bir insana fikir sorabilirsiniz ve sadece o fikre güvenirsiniz. O kişi genellikle de terapistinizdir. Terapinin ilk aşamalarında, bağımlı danışanlarımız, her zaman onlar için karar vermemizi ister. Buna karşı koymak her zaman kolay değildir. Hastalarımızın sonsuz bir şekilde kararsız kalmasını izlemek

gerçekten acı verici olabilir. Araya girip karar vermek çok caziptir. Bu cazibeye karşı koymak için daha çok çalışmalıyız, çünkü gerçekten danışanlarımıza yardımcı olmuyor. Terapinin hedefi en sonunda danışanlarımızı bağımsız bir duruma getirmektir. Onlar adına karar vermek ise, onların bize olan bağımlılığını arttırır.

Bağımlı kişiler değişimden hoşlanmazlar. Her şeyin aynı kalmasını isterler.

MARGARET: *Okulda Anthony ile ilk tanıştığımda, sonsuza kadar okulda kalmayı ve hiçbir zaman bunun bitmemesini dilediğimi söylerdim. O okulun bitmesini sabırsızlıkla beklerdi ama ben durmadan devam etmesini isterdim.*

TERAPİST: *Kaybedeceğin neydi?*

MARGARET: *Sanırım ben orada kendimi çok güvende hissediyordum. Ne beklemem gerektiğini biliyordum.*

Kendi yargılarınıza olan güvensizliğiniz, sizi değişimden korkutan şeydir. Yeni durumlara karşı olan güveniniz düşüktür, çünkü kendi kararınıza güvenmek zorundasınızdır. Size tanıdık gelen durumlarda zaten önceden diğer insanların fikirlerini almışsınızdır ve yapmanız gereken en iyi yaklaşım hakkındaki bilgileri uygulamışsınızdır. Ancak yeni bir durum ile karşılaştığınız zaman size öneriler sunacak birisi yoksa kendi fikirlerinize güvenmek zorundasınız ve bunlara güvenmiyorsunuzdur.

Yetersizlik algınızın gerçek ötesi, hatta hayali olduğunu söylemek isteriz ama ne yazık ki genellikle durum böyle değildir. Genellikle bağımlı kişiler yetersizdir, çünkü yetişkinliğin getirdiği sorumluluklardan kaçınmakta çok başarılıdırlar. Bu kaçınma, beceri ve değerlendirmede bazı gerçekçi eksikliklere neden olur. Ancak, bağımlı kişilerin birçoğu yetersizliklerini abartırlar. Var olandan çok daha fazla bir şekilde kendilerinden kuşku duyarlar.

Durmadan insanların sizin için bir şeyler yaptığı şekilde yaşarsanız, şemanıza teslim olmuş olursunuz. İnsanların sizin için bir şeyler yapması, sizin bu işleri tek başınıza yapma konusundaki beceriksiz olduğunuz fikrini pekiştirir ve yetkinlik algısını geliştirmenizi engeller. Ancak tek başınıza yaşıyorsanız, günlük yaşamda yetkin olmak için gerekli olan şeyleri yapmayı en sonunda öğrenirsiniz. Bağımlılık, geçerliliği test edilmemiş kocaman bir hipotezdir. Çünkü hiçbir zaman tek başınıza işlevsel olup olamayacağınızı görmemişsinizdir.

Kaçmak, şemanızı pekiştiren başka bir yoldur. Sizin için çok zor olduğuna inandığınız görevlerden kaçınırsınız. Bağımlı kişilerin yaygın olarak kaçındığı belirli görevler vardır. Bunlar araba kullanmayı, finansal konularla ilgilenmeyi, yeni sorumluluklar almayı, karar vermeyi ve yeni uzmanlık alanları öğrenmeyi içerir. Bir ebeveynden veya eşten ayrılmaktan kaçınırsınız. Çok nadir olarak tek başınıza yaşar veya seyahat edersiniz. Çok nadir olarak tek başınıza sinemaya veya yemeğe gidersiniz. Sürekli bu görevlerden kaçarak, tek başınıza bu görevleri başaramayacağınız algısını doğrulamış olursunuz. Margaret şöyle der: "Bütçemizi Anthony halleder. Ben hiçbir zaman para durumumuzu denk getiremem." William şöyle der: "Başka bir firma ile asla çalışamam. Ya ben berbat bir şekilde başarısız olursam? Diğer patronlar babam kadar hoşgörülü olmazlar."

BAĞIMLILIK VE ÖFKE

Değişimi çok korkutucu görüp bunu reddetseniz bile, kendinizi güvende hissetmenize rağmen genelde kısıtlanmış hissedersiniz. Bu, bağımlılık şemasının olumsuz tarafıdır. Bu ödediğiniz bedeldir. Bağımlı kişiler, bağımlılıklarını devam ettirmek için sıklıkla kendilerinin taciz edilmesine, hükmedilmesine veya yoksun bırakılmalarına izin verirler. O kişiyi tutabilmek için neredeyse her şeyi yaparlar.

Aileniz, arkadaşlarınız ve sevgiliniz ile olan ilişkilerinizde aşağı bir

rolde olmayı muhtelemen kabul ediyorsunuzdur. Kuşkusuz bu durum öfkeye neden olmaktadır (bunu farkında olmasanız bile). Bu ilişkilerin verdiği güveni seviyorsunuz ama bunu sağlayan kişilere karşı öfke hissediyorsunuzdur. Ve genellikle öfkenizi dışa vurmaya cesaret edemezsiniz. Bu insanları uzaklaştırabilir ve sizin onlara ihtiyacınız var. Bu şemanın karanlık tarafı sizin bu bağımlı rolde sıkışıp kalmış olmanızdır.

TERAPİST: *Gözlerinizi kapayın ve bana evliliğinizden bir sahne anlatın.*

MARGARET: *Kurtulamadığım karanlık bir yerdeyim ve burası çok havasız ve ben nefes alamıyorum. Klostrofobik bir yer. Anthony bir şey için bana bağırıyor. Onun sürekli konuştuğunu duyuyorum ve ondan o kadar nefret ediyorum ki patlayacakmışım gibi hissediyorum.*

TERAPİST: *Ne yapıyorsun?*

MARGARET: *Ondan özür diliyorum ve tekrar yapmayacağıma dair söz veriyorum.*

Margaret'in çoğu atağı, Anthony'e sinirliyken ve bunu içinde tutmaya çalışırken gerçekleşir. Bağımlılık , özgürlük ve kendini ifade konularında yüksek bir bedel ödemeye neden olur.

Bazı bağımlı insanlar öfkelerini daha açık bir şekilde ifade ederler. Bu insanlarda bizim "bağımlılık haklılığı" dediğimiz şey vardır. Bazı insanlar onların bağımlılık ihtiyaçlarının karşılanmasını kendilerinde hak olarak görürler. Carol seanslarımızın birinde William için bunu söylemiştir (William'ın isteği üzerine, Carol bazı seanslarımıza katılmıştır.)

CAROL: *Dün, William hiç hoş değildi ve çok eleştireldi. Ben yemek yapıyordum ve etrafımda dolaşarak beni düzeltiyordu. Sanki ben hiçbir şeyi doğru yapamazmışım gibi.*

TERAPİST (William'a sorar): *Sana neler oluyordu?*

WILLIAM: *Doktordan eve geldiğim zaman başladı. Alerji iğnelerim için Carol'ın benimle doktora gelmemesi beni gerçekten çok sinirlendirdi. Beni tek başıma yolladı.*

CAROL: *Ekonomi sınavım vardı!*

WILLIAM: *Daha sonra telafisini alabilirdin.*

Sizde Bağımlılık ve Haklılık şemalarının birleşimi de bulunabilir. Bu durumda, insanlar sizin ihtiyacınızı karşılamadığı zaman öfkelenirsiniz. Küserek, aşırı öfkelenerek veya ters bir şekilde davranarak onları cezalandırırsınız.

BAĞIMLILIK ve KAYGI

Panik ataklar ve agorafobi (açık alan korkusu) yaygın bir şekilde beraber bulunur. Agorafobi, bağımlılığın farklı şekillerde kendini ortaya koymasıdır. Özerkliğin temel özelliği, dünyanın içine dalıp bağımsız bir şekilde işlevsel olabilmek için gerekli kaynaklara sahip olmaktır. Agorafobi tam tersidir. Margaret kendini çaresiz hisseder. Dünyaya daldığı zaman, olacaklarla başa çıkabileceği konusunda kendine hiç güveni yoktur. Bütün dünyadan kaçmayı tercih eder. Kendini güvenli hissettiği evinde kalmayı ister.

Margaret dünyada kendini bir çocuk gibi, yani tek başına hayatta kalamayacakmış gibi hisseder. Tek umudu ona bakacak birine tutunmaktır. Nihai korkusu ölüm, yoksulluk, delirmek, evsiz kalmaktır – çaresizliğin aşırı uçları. Panik atak geçirdiği her seferinde kalp krizi geçirdiğinden veya aklını yitirdiğinden emindir. Çoğu agorafobik gibi, ayrıca Dayanıksızlık şeması vardır, Özerklik alanındaki diğer şema.

Panik ataklarınız yoksa bile kuşkusuz aşırı bir kaygınız vardır. Hayatın bütün doğal değişimleri, olumlular bile size çok başa çıkılmaz gelir. İşteki terfi, bir bebeğin doğumu, mezuniyet, evlilik – herhangi

bir sorumluluk kaygınızı tetikleyebilir. Çoğu insanın kutlama yaptığı durumlar sizin için korkutucu olabilir.

Kaygı ile birlikte ayrıca kronik bir depresyon hali hissedebilirsiniz. İçinizden kendinizin başkalarına olan bağımlılığınızdan nefret edebilirsiniz. William'ın dediği gibi "Kendimi yetersiz biri olarak hissediyorum." Düşük özsaygı Bağımlılığın ayrılmaz ve acı veren bir tarafıdır.

KARŞIT BAĞIMLILIK

Bacağını kıran sosyal hizmet uzmanı Christine Karşıt Saldırı örneğidir. O, Bağımlılık şeması ile yüksek seviyelerde başarı ve tam bir bağımsızlık ile başa çıkar. Yetersizlik hislerinin temeli ile durmadan savaşarak aşırı telafi yapar. Durmadan kendine ve başkalarına tek başına yapabileceğini kanıtlamak zorundadır. Saklı bağımlılıkla sorun yaşar.

Christine yetkindir. Onun yetkinliği, en göze çarpan özelliklerinden biridir. Ama altta aşırı bir kaygı duyar. Durmadan yeterli bir performans gösteremeyeceğinden korkar. Terfi aldığı her zaman –ki bu çok sıklıkla olur– o işle başa çıkamayacağında korkar. Arkadaşları onu liderlik pozisyonuna koyduğu zaman, ki bu sıklıkla olur, çok yeterli bir şekilde bu rolü doldurur ama büyük bir korku yaşar. Christine'in korkuları, yetkinliğini daha yüksek seviyelere getirmesi konusunda baskı yapar ve her görevde onu ustalaşmaya iter. Ama hiçbir zaman kendinde hak görmez. İnsanları kandırdığına inanır. Her zaman başarılarını küçük görür, hatalarını ve kusurlarını büyütür.

Bağımlılık hislerini, kimseden yardım istemediğini gösteren davranışları ile aşırı telafi eder. Christine çok fazla bağımsızdır. Kendini ne kadar kaygılı hissettiğini fark etmeksizin, her şeyle tek başına yüzleşmeye zorlar kendini. Hiçbir şey için kimseye ihtiyaç duymadığını göstererek hareket etme şeklinde kendini gösteren, diğer bir aşırı uca gitme eğilimine "karşıt-bağımlılık" denir ve Bağımlık şemasının varlığının güçlü bir göstergesidir. Karşıt-bağımlı olan kişiler başkalarından

yardım istemeyi reddederler; bunu yapmak mantıklı olsa bile. Öneri, yardım veya yönlendirme istemeyi reddederler. Başkalarından normal bir seviyede yardım alma konusunda kendilerine izin vermezler çünkü bu onların kendilerini çok fazla kırılgan hissetmelerine neden olur.

CHRISTINE: *Sanki, yardım için birine gitsem, tamamıyla bağımlı olacağım. Kazadan hemen sonra evdeyken, tekrar anne babama bağımlı olmak beni gerçekten çok korkuttu.*

Eğer karşıt-bağımlıysanız, kendi bağımlılık hislerinizi fark etmezseniz bile, en temelinde diğer bağımlı insanlarla aynı şeyi hissedersiniz. İyi bir işlevsellik gösteriyor gibi durursunuz ama bunu çok yüksek seviyelerde bir kaygı ile yaparsınız. Sizi ele veren altta yatan duygulardır.

BAĞIMLILIK ŞEMASININ KÖKENLERİ

Bağımlılık şeması kökeni ya aşırı korumacı ya da yeterince korumayan ebeveynlere dayanır.

Aşırı korumacı ebeveynler çocuklarını bağımlı kılar. Bağımlı davranışları pekiştirir, bağımsız davranışların önüne geçer. Çocuklarını boğarlar. Çocuklarına özgürlük vermezler veya kendi kendine yetebilmeyi öğrenmelerini desteklemezler.

Yeterince korumacı olmayan ebeveynler, çocuklarına bakmada başarısız olurlar. Çok küçük yaşlardan itibaren çocuklar dünyada tek başınadır ve kendi yaşlarının çok ilerisinde bir seviyede işlevsel olmalıdırlar. Böyle çocuklar özerk olduklarının yanılsamasını verebilirler ama aslında güçlü bağımlılık ihtiyaçları vardır.

Tamamıyla ebeveynimize bağımlı doğarız. Ebeveynimiz bizim fiziksel ihtiyaçlarımızı karşıladıkları zaman –bizi besledikleri, giydirdikleri ve sıcak tutukları zaman– bizim dünyaya atılacağımız güven alanını oluştururlar. İki adımlı net bir gelişimsel süreç vardır.

BAĞIMSIZLIĞA DOĞRU İKİ ADIM

1. Güven alanı oluşturmak
2. Özerk olmak için bu alandan uzaklaşmak

Bu iki adımdan biri eksikse kişi Bağımlılık şeması geliştirebilir.

Eğer güvenli alanınız hiç olmadıysa, o bağımlı durumda hiçbir zaman güvenli bir şekilde kalmanıza izin verilmediyse, o zaman sizin için bağımsızlığa doğru ilerlemek zordur. Siz her zaman o bağımlı durumun özlemini çekersiniz. Christine'in söylediği gibi "Kendimi, sanki bir yetişkinmişim gibi hareket eden bir çocuk gibi hissediyorum." Sizin yetkinliğiniz ve bağımsızlığınız size gerçekçi gelmez. Alanın çökeceğini beklersiniz.

Güvenli alanı sağlamanın yanısıra, ebeveynimizin adım adım bizim bağımsızlığa doğru ilerlememize izin vermeleri gerekmektedir. Bize tam olarak yeterli yardımı sağlamalılardır. Bu narin bir dengedir; ne çok az, ne de çok fazla. Çoğu ebeveyn ortada bir yerde durur ve çoğu çocuk normal seviyede bir özerklik geliştirir. Ancak iki aşırı uçtaki ebeveynin çocukları Bağımlılık şeması geliştirir.

Mümkün olan en iyi durumda, ebeveynler bize dünyayı keşfetmemiz için özgürlük ve ihtiyaç duyduğumuzda destek verirler. Gerçekten ihtiyacımız olduğu zaman yardım sağlarlar ve kendi başımıza başarabilme becerimize güvenirler. Güvende hissetmemiz için koruma ve güvence, tek başımıza gidebilmemiz için de özgürlük ve teşvik sağlarlar.

Bağımlılık şeması erken dönemlerde oluşur. Çocuğun bağımlılık ihtiyaçlarını karşılayamayan ebeveynler veya çocuğun bağımsızlığını bastıran ebeveyn genellikle küçük yaşlarda bunu yapmaya başlarlar – genellikle çocuğun yürümeye başladığı zamanlarda. Çocuk okula başladığı zaman şema kökleşmiş bir şekilde yerindedir. Bizim sonradan gördüğümüz, örneğin ergenlikte, çok önce başlayan bir sürecin sadece devamıdır.

AŞIRI KORUMACILIKTAKİ KÖKENLER

Bağımlılığın en yaygın kökeni aşırı korumacı ebeveynlerdir. Bu hem Margaret hem de William'ın şemasının kökeninde görülür.

AŞIRI KORUMACILIKTAKİ BAĞIMLILIĞIN KÖKENLERİ

1. Ebeveyniniz aşırı korumacıdır ve size olduğunuzdan daha küçükmüşsünüz gibi davranır.
2. Ebeveyniniz sizin yerinize karar verir.
3. Ebeveyniniz sizin hayatınızın bütün ayrıntıları ile ilgilenirler ve böylece siz hiçbir zaman o ayrıntılarla kendiniz ilgilenmeyi öğrenmemişsinizdir.
4. Okul işlerinizi ebeveyniniz yapar.
5. Size hiç sorumluluk verilmemiştir ya da çok az verilmiştir.
6. Ebeveyninizden çok nadir ayrı kalırsınız ve kendinizin ayrı bir insan olduğunuza dair algınız çok azdır.
7. Günlük işlerde ebeveyniniz sizin fikirlerinizi ve yetkinliğinizi eleştirirler.
8. Yeni görevler aldığınız zaman, ebeveyniniz aşırı fazla öğüt vererek ve yönlendirme yaparak müdahale eder.
9. Ebeveyniniz sizi o kadar güvende hissettirmiştir ki, evden ayrılana kadar ciddi bir reddedilmeniz veya başarısızlığınız olmamıştır.
10. Ebeveyninizin çok fazla korkusu vardır ve sizi her zaman tehlikelere karşı uyarırlar.

Aşırı korumacılık genellikle iki boyutu içerir. İlki aşırı müdahale etmektir. Ebeveynden biri hemen atlar ve daha çocuğun tek başına deneme fırsatı olmadan, onun için bir şeyler yapar. Ebeveynin niyeti iyi olabilir; çocuğunun hayatını daha kolaylaştırmak ve çocuğu hatalarının acısından ayırmak isteyebilir. Ancak ebeveyn her şeyi yaptığı zaman çocuk hiçbir zaman yeterli bir şekilde işlevsel olmayı öğrenemez. Deneyip, başarısız olup, tekrar denediğimiz zaman, dünyamızın belirli alanlarında ustalaşırız. Bu öğrenmedir; ve, birinci elden deneyimlenmezse, çok az bir öğrenme gerçekleşir. Öğrendiğimiz tek şey ebeveynimizin orada olduğudur.

William'ın çocukluğu buna tipik bir örnektir. Babası her şeyin çok fazla içindeydi.

WILLIAM: *Okulda iyi olmam babam için çok önemliydi. Bir ödevle veya sorunla ilgili olarak başım ne zaman belaya girse, benim için o yapardı. Kompozisyonlarımı o yazar, fen projelerimi o yapardı.*

Yani, tek başıma hallettiğim tek bir okul işi hatırlayamıyorum. Tekrar ve tekrar benim işimin yükünü hep babam üstlenmiştir.

Babasının bütün ilgisine rağmen, William liseye başladığı zaman ortalama bir öğrenciydi. Evde yapılan kompozisyonlar ve projelerde iyiydi ancak okuldaki testler de iyi değildi. Aşırı derecede sınav kaygısı vardı. Sınavlar tek başına yüzleşmek zorunda olduğu tek şeydi. Sınavdan bir gece önce babasının onunla saatlerce oturup onu çalıştırmasına ve akıllı bir öğrenci olmasına rağmen, sınavlarda zayıf not alırdı. Sınav çözme becerisi olasılıkla yoğun kaygısından kaynaklanıyordu. Zaman geçtikçe notları kötüye gitti. William kendisinin sadece babası yardım ettiği için iyi yapan zayıf bir öğrenci olduğunu hissetti.

WILLIAM: *Gizlice kendimin tembel olduğunu düşünürdüm. Yoksa benim işimin çoğunu babamın yapmasına niye izin vereyim ki?*

Babası sadece okul işleriyle çok fazla ilgili değildi. William'ın sosyal hayatına, sporuna, boş zamanına ve günlük aktivitelerine de çok karışırdı. Babasının varlığı onun hayatının içine işlemişti. Babası William yerine kararlar verirdi, onu yönlendirir ve ona rehber olurdu. Hayatın neredeyse bütün alanlarında William'ın tek başına etkin olabilme becerisi bozulmuştur.

Aşırı korumacılığın ikinci boyutu, ebeveynin çocuğun bağımsız olma çabalarını küçük gördüğü zaman ortaya çıkar. Ebeveyn çocuğun yargılarını eleştirir ve verdiği kararları küçümser.

MARGARET: *Annemden sıklıkla şunu duyardım: "Beni dinlemeliydin." Çok fazla "Ben sana söylemiştim" kafasında bir insandı. Bugün bile hâlâ eğer ondan tavsiye almazsam, başarısız olacağımı düşünürüm.*

William bir keresinde babasına tarih kompozisyonunu tek başına yazmak istediğini söylemiştir. Babası aniden sandalyesini geriye itmiş ve "İyi ama söyleyecek iyi bir şey bulamazsan sakın bana ağlayarak gelme" demiştir.

William'ın babası onu açıkça küçümsemiştir. Bu William için acı verici bir şeydi ve hâlâ bugün bile en ufak eleştiriye karşı aşırı hassastır; özellikle de eleştiri otorite figürlerinden geliyorsa. Ancak, bağımlılığı teşvik eden birçok ebeveyn için bu küçümseme süreci daha gizlidir. Margaret'in annesi onu çok nadiren eleştirmiştir. Buna karşıt olarak, kendisi daha destekçi ve sevgi doludur. Ama kendisi evhamlı bir anne olduğundan ve Margaret onun yanından ayrıldığında kaygılandığından, Margaret da annesinin kaygısını hisseder ve sonunda o da kaygılanırdı. Annesi gibi, o da dünyadan korkmaya başlamıştır.

Hastalarımızın birçoğu dünyayı güvensiz olarak görür çünkü ebeveyninden biri tehlikeler hakkında aşırı kaygı gösterir. Kızının bağımlılığını oluştururken Margaret'in annesi ayrıca kendi Dayanıksızlık şemasını da göstermiştir. "Gitme" der. "Dışarı çıkma, çok soğuk. Hasta olursun. Dışarı çıkma, çok tehlikeli. Dışarı çıkma, çok karanlık..."

Margaret'in annesi örneğinde olduğu gibi, bağımlılığı teşvik eden ebeveynler genellikle duygusal olarak yoksun bırakmazlar. Onların sorunu çok az sevgi veya ilgi göstermek değildir. Tam tersine, aşırı korumacı ebeveynler genellikle sevgi doludur ve çok ilgi gösterir. Ama tipik olarak kendileri korkak, gergin, endişeli veya agorafobiktir. Kendi terk edilme korkuları yüzünden çocuklarını yanlarında tutarlar. Bunu yaparken de çocuğun özerkliğini hafife alırlar. Sıklıkla kendileri güvensiz olduğundan çocuklarına güvenlik algısını veremezler. Sevgi verirler

ama çocuğun bağımsız olması için gereken destek ve özgürlüğü veremezler.

Bağımlılık şemasının kökeninin aşırı korumacılık olduğu zaman, bu şemanın diğer şemalardan enteresan bir şekilde farklı olduğunu gördük. Genel olarak, aşırı korunmuş danışanların acı dolu anıları yoktur. Genellikle onların imgeleri aşırı güvenli bir aile ortamından oluşur. Bağımlı kişilerin birçoğu çocukken güvenli ev ortamından ayrılıp, gerçek dünyanın sıkıntıları, reddedilmeleri ve yalnızlığı ile karşılaşana kadar iyilerdir.

Bazen bu danışanların erken dönemdeki anıları gizli kalır; özellikle de, Bağımlılık şeması Dayanıksızlık şeması ile birlikteyse.

MARGARET: *Bir kere Ocean City'de bir plaja gittiğimi hatırlıyorum. Orada kalıp yüzmek istemiştim. Okyanusta suyun altında yüzerken, bir anda annem karşıma çıktı. Çok korkmuş gözüküyordu. Şöyle dedi: "Geri gel, orası çok derin."*

Ona, "Hayır, ben eğleniyorum yüzmeme izin ver" dediğimi hatırlıyorum. Ama o ısrarla devam etti, "Boğulacaksın, çok derin." Ve sonunda ben de korktum ve geri yüzdüm. Ondan sonra gerçekten çok depresif hissettim.

Bu anı Margaret'in küçükken kendini nasıl hissettiğini iyi yansıtıyor. Annesinin her zaman ona korumacı yaklaşması ile kendini kısıtlanmış hissetmektedir: "Kendi başıma bir şey yapmak istediğim çok zaman oldu ama annem izin vermedi ve sonunda vazgeçtim ve kendimi depresif hissettim."

Çocukken aşırı korunan danışanlar terapi sırasında görselleştirme yaptıkları zaman, o görüntüler genellikle yetişkinlerin büyük dünyasında kendilerini çocuk görmeleri üzerinedir. Margaret kendi imgesini "bütün bu büyük insanlar, yetişkinlerle çevirili, küçük biri" olarak görmüştür. William kendini çocuk olarak "küçük bir sandalyede otururken, babası da büyük adımlarla ileri geri gezinirken" görmüştür.

Görüntüler genellikle pasiflik algısı yansıtırlar. William'ın sandalyedeki kendi imgesinde, babasının söylediklerini yazmaktadır. Başka baskın bir tema da yeni şeyleri denemenin kaygısıdır. Bu imgeler daha fazla acı taşırlar. Kişi yeni bir şeye her başladığında kendini bağımlı ya da yetersiz hisseder.

Sıklıkla Bağımlılık ve Boyun Eğicilik şemaları bir aradadır. Boyun eğicilik bir kişiyi bağımlı kılma için etkili bir yoldur. William'ın babası onu boyunduruğu altına almıştır. Aşırı korumacı ebeveynler genellikle aşırı kontrolcüdürler.

WILLIAM: *Bazen keşke hiçbir zaman muhasebeci olmasaydım diyorum. Bu babamın isteğiydi, benim değil. Onun gibi olmamı istedi.*

William'ın babası kendi hayalini çocuğunun üzerinde zorlamıştır ve William'ı kendi doğal eğilimleri yerine buna uyması için zorlamıştır. William'ın ne istediğinin bir önemi yoktu ve sonunda yavaş yavaş William kendilik algısını kaybetti. Bir keresinde kendini içinde boş bir delik olan biri olarak tanımlamıştır. Eğer kendilik algınız yoksa o zaman siz tamamen bağımlısınızdır. İçinizde bir boşluk vardır ve bunun doldurmanın tek yolu birine dayanmaktır; kendilik algısı olan birine.

İç içelik genellikle aşırı korumacılığa eşlik eder. "İç içelik" ve "Yapışma" sizin ve diğer kişinin tek biri gibi olduğunuz anlamına gelir. Sizin ve diğer kişinin kimliklerinin nerede başladığını belirlemek zordur. Hem William'ın hem de Margaret'in ailelerinde iç içe geçmişlik vardır. William biraz daha dramatik bir örnektir. William, dünyada tek başına etkin olamayacağına inandığı için ailesinden kısa bir süreliğine bile olsa ayrılmakta sorun yaşar. Büyüyüp evi terk edemez. Ailesine yapışmış bir kendiliği vardır.

Yirmili yaşlarında, evi terk etme noktasında olan çok fazla bağımlı insan vardır. Ancak o kadar iç içe ve bağımlıdırlar ki, evden ayrılamaz-

lar. Arkadaşları kendi hayatlarını kurmuşlardır ama onlar hâlâ evdedir. Onların durumu genelde daha zordur çünkü aileleri onların bağımlılığını teşvik etmeye devam eder. Hâlâ her şey hakkında öneride bulunurlar, hâlâ daha iyi karar vermelerini sağlarlar, hâlâ onların yargılarını küçümserler. Böyle bir bağımlılığın kadınlarda olması daha fazla beklenebilir. Bizim kültürümüzde kadınlar çocukken daha fazla korunmuşlardır. Ancak danışanlarla olan deneyimlerimize göre, bu doğru değildir. Kadın kadar çok bağımlı erkek danışan da görüyoruz.

YETERSİZ KORUNMA'DAKİ KÖKENLER

Yetersiz korunma, bu şemanın diğer bir kökenidir. Karşıt-bağımlı kişilerin kökenidir (Christine gibi). Bu kişilerin ebeveyni genellikle kendi sorunları ile uğraşan, zayıf ve etkisiz kişilerdir ve çocuklarına karşı ihmalkâr davranıp onlara yeterince koruma ve yönlendirme sağlamakta başarısız olurlar. Bu kişilerde Bağımlılık ve Duygusal Yoksunluk şemalarının birleşimi vardır. Çok erken yaşlarda çocuk korunmadığını algılar ve kendini güvensiz hisseder. Ama o güveni beklemeyi hiçbir zaman bırakmaz.

YETERSİZ KORUNMA TARZI BAĞIMLILIĞIN KÖKENLERİ

1. Ebeveyninizden yeteri kadar rehberlik ve yönlendirme almadınız.
2. Yaşınız çok küçük olmasına rağmen kendi başınıza karar almak zorunda kaldınız.
3. Derinden kendinizi çocuk gibi hissetseniz bile, ailenizde yetişkin gibi olmak zorundaydınız.
4. Sizden sizi aşan şeyler yapmanız ve bilmeniz beklendi.

Christine'in kökeni buydu.

CHRISTINE: *Annem alkol ve reçeteli sakinleştirici bağımlısıydı. Bana bakmasını geçtim, kendi başının çaresine bakamazdı. Babam hiçbir zaman ortalıkta değildi. Kendi arkadaşları ve gittiği bir kulüp vardı.*

Christine ihtiyacı olan koruma ve yönlendirmeyi verecek kimse yoktu. Annesi ona bakacak kadar güçlü değildi; babası da ona bakmayı umursamıyordu.

Christine'in annesi çok kaygılıydı, özgüveni yoktu ve kendisi çok bağımlıydı. Çocuğunu annesi haline çevirdi. Christine "ebeveynleştirilmiş çocuk"tu. Hem kendisine hem de annesine bakması için kendi kendine yetmesi gerekiyordu. Böylece yetkin ve bağımsız duruma geldi. Ama derinden bir yerde kendini güvende hissetmiyor ve bir çocuğun normal bağımlılığını arzuluyordu.

Christine bir çocuk için başa çıkması ağır olan kararlar vermek zorunda kaldı. Gerekli olan muhakeme yeteneği veya deneyimi yoktu.

CHRISTINE: *Her zaman boyumu aşan yerlerde yüzdüğümü hissetmişimdir. Kararlarımın hiçbir zaman iyi olmadığını düşünmüşümdür. Keşke sorabileceğim biri olsaydı.*

Böyle çocuklar güvenebilecekleri, ve sorumluluklarının ağırlığını azaltabilecek birilerini arzularlar. Kendi kararlarını sorgularlar. Yetkinlikleri hakkında çok fazla kaygı hissederler. Ama yine de o kararın arkasında durmaktan başka seçenekleri yoktur.

Genellikle bu arzu farkındalık dışındadır. Çocuk, sorumluluklarının sayısı çok arttığı zaman veya yeni zor bir görev altına girdiği zaman, sadece kronik kaygı, baskı veya yorgunluğun farkındadır.

BAĞIMLILIK ve YAKIN İLİŞKİLER

Bağımlı olunan kişiler anne, baba, erkek kardeşler, kız kardeşler, arkadaşlar, sevgililer, eşler, mentorlar, patronlar, terapistler ve diğerlerini içerir. Bu kişi bir çocuk bile olablir. Çocuğunu ebeveyne çeviren bağımlı bir ebeveyn olabilirsiniz. Margaret 5 yaşındaki kızı Jill ile bu şekildedir.

MARGARET: *Biliyorum kulağa garip gelecek ama kızım benim güvenli insanlarımdan bir tanesidir. Kendi başıma yapamadığım birçok şeyi kızım Jill ile yapıyorum. Süpermarkete gitmek gibi. Bir şey olduğu zaman Jill'in ne yapabileceğini düşünemiyorum ama o oradayken kendimi güvende hissediyorum.*

Margaret'in terapiye başlama nedenlerinden bir tanesi Jill'in yuvaya başlayıp, Margaret'in eve bağlı kalmasıdır.

BİRLİKTELİĞİN ERKEN AŞAMALARINDAKİ TEHLİKE İŞARETLERİ

Bağımlılık şemanız, romantik ilişkilerinizde mutlaka ortaya çıkar. Bağımlılığınızı tetikleyen sevgililere kapılırsınız. Bu sizin çocukluktaki durumunuzu tekrar yaşayacağınızın garantisidir. Eşinizin Bağımlılık şemanızı tetiklediğine dair bazı işaretler aşağıda verilmiştir:

POTANSİYEL EŞLERDEKİ TEHLİKE İŞARETLERİ

1. Eşiniz güçlü ve korumacı gözüken anne veya baba figürü gibidir.
2. Eşiniz size bakmaktan keyif alır gibidir ve size bir çocukmuşsunuz gibi davranır.
3. Kendi yargınızdan daha çok eşinizinkine güvenirsiniz. Kararların çoğunu o verir.
4. Onunlayken kendilik algınızı kaybettiğinizi ve o etrafta yokken hayatınızı askıya aldığınızı fark ettiniz.
5. Neredeyse her şeyi eşiniz öder ve birçok finansal durumla o ilgilenir.
6. Sizin fikirlerinizi, zevkinizi ve günlük hayattaki yetkinliğinizi eleştirir.
7. Yeni bir işin altına girmek üzereyken her zaman onun fikrini alırsınız, o kişinin o alanda herhangi bir uzmanlığı olmamasına rağmen.
8. O sizin için her şeyi yapar - sizin neredeyse hiçbir sorumluluğunuz yoktur.
9. Eşiniz kendi hakkında hiçbir zaman korkmuş, güvensiz veya kırılgan durmaz.

Eğer bu liste sizin ilişkinizi tanımlıyorsa, o zaman siz hâlâ çocukluğunuzun bağımlılık durumunda yaşıyorsunuzdur. Eşinizin yukarıda listelenen bütün karakteristiklerinin ayrıca ebeveyninizin de karakteristiği olduğuna dikkat edin. Sizin için hiçbir şey değişmedi. Uzamış bağım-

lılığınızı yetişkin hayatınıza getirdiniz. Az sorumluluğunuz, az endişeniz ve az zorluklarınız var. Bu sizin için tatmin edici bir anlaşma gibi gözükse de, bağımlılığınızı sürdürmedeki bedeli ödeme zamanınız gelmiştir. Bu bedel sizin iradeniz, özgürlüğünüz ve gururunuzdur. Bu bedel tam olarak sizin kendiliğinizdir.

BAĞIMLILIK ŞEMANIZA TESLİM OLMAK

Özerkliğinizi destekleyen bir eş bulsanız bile, kaçınmanız gereken tuzaklar vardır. Sağlıklı bir eşi, sizin Bağımlılık şemanıza uygun duruma getirirsiniz.

Aslında, bütün ilişkilerinizi şemanızın şekline uydurursunuz. Aileniz kadar olmasa da, arkadaşlarınıza bağımlı değil misiniz? Eğer çevrenizde sadece yabancılar varsa, kendinizi yabancılara da bağımlı duruma getirmiyor musunuz?

TERAPİST: *Markete girdiğin zaman ne olmuştu?*

MARGARET: *İlk önce yardıma ihtiyacım olursa, destek alabileceğim birine bakındım. Biraz ilerimde alışveriş yapan bir kadın vardı. İyi birine benziyordu ve kötüleşirsem bana bakabilirdi.*

TERAPİST: *Bu genelde yaptığınız ilk şey midir, size bakması için birini aramak?*

MARGARET: *Evet, bana yardım edebilecek birinin olduğundan emin olurum.*

TERAPİST: *Hiç size yardım etmesi için böyle birini kullandınız mı?*

MARGARET: *Hayır. Hiçbir zaman. Bunu yapmak zorunda hiç kalmadım. Ama hiçbir zaman bilemezsin.*

Bağımlılık şeması işinizle ilişkinizi de etkiler. İlerlemeniz için gereken sorumluluğu ve inisiyatifi almanızı engeller.

İş ve aşk hayatınızda Bağımlılık şemanızı sürdürdüğünüz bazı yollar şöyledir:

BAĞIMLILIK ŞEMASI

1. Yönlendirme ve öneri almak için her seferinde sizden daha zeki ve güçlü insanlara gidersiniz.
2. Başarılarınızı küçültür, eksikliklerinizi çok büyütürsünüz.
3. Kendi başınıza kalacağınız zorluklardan kaçarsınız.
4. Kendi kararlarınızı vermezsiniz.
5. Kendi finansal kayıtlarınızı tutamaz veya kararlarınızın arkasında duramazsınız.
6. Eşiniz veya eşleriniz üzerinden yaşarsınız.
7. Kendi yaşınızdaki diğer insanlara göre, ebeveyninize daha çok bağımlısınız.
8. Tek başınıza olmaktan veya tek başınıza seyahat etmekten kaçınırsınız.
9. Yüzleşmediğiniz korkularınız ve fobileriniz vardır.
10. Pratik çözümler veya günlük hayatı sürdürme becerileri konu olunca tam bir cahil olabiliyorsunuz.
11. Hiçbir zaman tek başınıza yaşamadınız.

Eğer Christine gibi karşıt-bağımlı iseniz, şemanızı başka yollarla pekiştirirsiniz. Her zaman boyunuzu aşacak şekilde girişimleriniz olur.

KARŞIT-BAĞIMLILIĞIN İŞARETLERİ

1. Öneri ve yönlendirme için hiçbir zaman kimseden yardım isteyemezsiniz. Her şeyi kendiniz yapmalısınızdır.
2. Her zaman yeni zorlukların altına girer ve korkularınızla yüzleşirsiniz ama bunu yaparken sürekli bir baskı altındasınızdır.
3. Eşiniz size çok bağımlıdır ve en sonunda her şeyi siz yapar, her kararı siz verirsiniz.

Birazcık sağlıklı bağımlılık ve dinlenmek isteyen tarafınızı görmezden gelirsiniz. Christine'in seans sırasında tarif ettiği görüntüler, bu normal bağımlılığa olan özlemini ifade eder.

TERAPİST: *Nasıl bir görüntü görüyorsun?*

CHRISTINE: *Kendimi bir çocuk olarak görüyorum. Annem koltukta oturuyor ve benim yapmak istediğim tek şey onun yanına gidip, başımı annemin kucağına koymak.*

BAĞIMLILIK ŞEMANIZI DEĞİŞTİRMEK

Şemanızı değiştirmeniz için adımlar şu şekildedir:

BAĞIMLILIĞI DEĞİŞTİRME
1. Çocukluktaki bağımlılığınızı anlayın. İçinizdeki yetersiz/bağımlı çocuğu hissedin. 2. Diğer insanlara bağımlı olduğunuz günlük durumları, görevleri, sorumlulukları ve kararları listeleyin. 3. Korktuğunuz için kaçtığınız zorlukların, değişimlerin veya fobilerin listesini yapın. 4. Yardım istemeden günlük işler ve kararlar ile uğraşmak için kendinizi sistematik olarak zorlayın. Kaçtığınız zorlukların altına girin veya değişimleri yapın. İlk olarak, kolay görevlerle başlayın. 5. Tek başınıza bir işi başardığınız zaman, kendinize inanın. Bunu küçümsemeyin. Başarısız olduğunuz zaman vazgeçmeyin. O görevde ustalaşana kadar denemeye devam edin. 6. Eski ilişkilerinizi gözden geçirin ve tekrarlayan bağımlılık örüntülerini netleştirin. Kaçtığınız şemaları listeleyin. 7. Yüksek kimya üreten güçlü, aşırı korumacı eşlerden uzak durun. 8. Size eşit olarak davranan bir eş bulduğunuz zaman, ilişkiye yürümesi için bir şans verin. Sorumluluk ve karar vermede kendi payınıza düşeni yapın. 9. Eşiniz/patronunuz size yeterince yardım etmeyi reddederse şikayet etmeyin. Sürekli öğüt almak veya onay almak için o kişiye gitmeyin. 10. İşte yeni zorluklar ve sorumluluklar alın ama bunu adım adım yapın. 11. Eğer karşıt bağımlıysanız, yönlendirilme ihtiyacınızı fark edin. Başkalarından yardım isteyin. Başa çıkabileceğinizden daha fazla zorlukların altına girmeyin. Kaygı seviyenizi, yük alma konusundaki rahatlığınızı ölçmek için kullanın.

1. Çocukluktaki bağımlılığınızı anlayın. İçinizdeki yetersiz/bağımlı çocuğu hissedin. İlk önce bu yola nasıl girdiğinizi anlamalısınız. Çocukluğunuzdaki bağımlılığı kim tetikledi? Sizin kendi başınıza yeni şeyler denemenize izin vermekten korkan anneniz miydi? Onsuz yapmadığınız şeyleri eleştiren babanız mıydı? Veya muhtemelen ailenizin en küçüğü sizdiniz ve herkes tarafından size bebek gibi davranıldı. Size olan neydi?

Çocukluk imgelerinizi keşfedin. Bağımlılık hissi ile başlamanın iyi bir yol olduğunu hatırlayın. Şu andaki hayatınızda Bağımlılık Şemanı-

zı hissettiğiniz herhangi bir zaman imgeleme egzersizi için bir olanak sağlar. O hissi geri getirmek için sessiz bir yer bulun.

MARGARET: *Paniğimi kontrol etme alıştırması yapmak için Anthony ile alışveriş merkezine gittik. Beni orada terk etti. Bir bankta oturuyorduk ve alışveriş merkezinde tek başıma yürüyerek alıştırma yapmak istedim, ona da bankta beklemesini söyledim. Bankın karşısındaki eczaneye girdim ve geri geldim. O gitmişti. Anında paniklemeye başladım. Etrafta koşuşturup onu arıyordum. Onu bulduğum zaman bir kolonun arkasında bana gülüyordu. Hep beni izlemiş ve bana gülmüş. Bunun komik olduğunu düşünmüş, bir şaka olduğunu. Onu öldürebilirdim.*

TERAPİST: *Gözlerini kapa ve imgeleme ile o anı geri getir.*

MARGARET: *Tamam* (gözlerini kapar). *Tamam onu görebiliyorum, kolonun arkasından bana bakıyor.*

TERAPİST: *Ne hissediyorsun?*

MARGARET: *Her zamanki gibi. Ondan nefret ediyormuşum ama aynı zamanda o orada olduğu için rahatlamışım gibi.*

TERAPİST: *Şimdi çocukken daha önce böyle hissettiğin bir imgeyi canlandır.*

MARGARET: (duraksar) *Tamam. Evimin kapısında durduğumu hatırlıyorum. Anne ve babam gece dışarı çıkmak üzereydi ve beni bebek bakıcısı Lisa ile bırakıyorlardı. Onların gitmesini izliyordum, ağlıyordum ve kalmaları için yalvarıyordum. Lisa beni eve geri çekmeye çalışıyordu ve annemle babam evin ön kapısından çıkmış merdivenlerden aşağı iniyorlardı. Annem geriye döndü ve bana o endişeli bakışı attı.*

Bu imge Bağımlılık ve Terk Edilme şemalarının nasıl birarada çalıştığını yansıtır.

Diğer olaylar imgeleme için kaynak olabilir. William bize çocukluğundaki bağımlılığı yakaladığı bir rüyayı anlatmıştır. Carol ile ayrılmayı düşünmenin onu nasıl korkuttuğundan bahsederken bu rüyayı hatırladı.

WILLIAM: *Annemlerle merdivenlerden yukarı çıkıyordum. Annemler yürüyordu ve birisi bir elimden diğeri öteki elimden tutuyordu. Ben küçük bir çocuktum. Ama sonra benim elimi bırakıyorlardı ve tek başıma ilerlememe izin veriyorlardı ve merdivenler daha dik olmaya başladı ve ben o merdivenleri tek başıma çıkma konusunda zorluk yaşıyordum.*

Bir imgeniz olduğu zaman, çocukken nasıl hissettiğinizi hatırlayın. O çocuk hâlâ içinizde yaşıyor. O çocuğu rahatlatmaya çalışın. O çocuğu cesaretlendirin. O çocuğu bir şeylerle tek başına uğraşması için destekleyin. İçinizdeki bağımlı çocuğun, sizin verebileceğiniz belirli bir tür yardıma ihtiyacı vardır. Bağımsızlığa doğru ilerlemedeki çabalarınızda kendi kendinizi desteklemeyi öğrenin.

2. Diğer insanlara bağımlı olduğunuz günlük durumları, görevleri, sorumlulukları ve kararları listeleyin. Bağımlılığınızın boyutunu açığa çıkarın. Bu size daha nesnel bir bakış kazandıracaktır. Örneğin, aşağıda William'ın, ebeveynine olan bağımlılığına atıfta bulunarak yaptığı bir liste verilmiştir.

NİÇİN EBEVEYNİME BAĞIMLIYIM

1. Bana kalacak bir yer sağlıyorlar.
2. Bana iş veriyorlar.
3. Arabamı tamir ettiriyorlar.
4. Yemek.
5. Çamaşır.
6. Paramı idare ediyorlar.
7. Seyahatleri planlıyorlar.
8. Tatilleri planlıyorlar.

Listeniz, sizin hangi konularda ustalaşmanız gerektiğinin göstergesidir. Bunlar hayatın normal etkinlikleridir ve neredeyse herkes yapabilir.

3. Korktuğunuz için kaçtığınız zorlukların, değişimlerin veya fobilerin listesini yapın. Kaçtığınız zorlukların listesini yapın. Bazıları daha kolay olabilir, bazıları ise zor. Margaret'in bizimle oluşturduğu liste şöyledir:

KAÇTIĞIM GÖREVLER
1. Anthony ile beraberken kendimi daha çok ifade etmek.
2. Metroya binmek.
3. Tek başıma alışverişe gitmek.
4. Evde tek başıma kalmak.
5. Otoyolda araba kullanmak
6. Anthony ile sinemaya gitmek.
7. Anthony ile dans etmeye gitmek.
8. Kız arkadaşlarımla öğle yemeğine gitmek.
9. Evliliği bitirme hakkındaki seçenekleri gözden geçirmek için bir avukata gitmek.
10. Çift terapisi hakkında Anthony ile konuşmak.

Hayatınızın bütün alanlarından maddeler eklemeye çalışın. Terapiye ilk geldiğinde Margaret'in bir işi yoktu – bu çok daha sonra uğraştığı bir şey oldu. Ama listeniz işle ilgili maddeleri de içermelidir. Örneğin, terapide William'ın işi ile ilgili konuştuklarımızdan bir tanesi de, bir şeyi yapma konusunda en ufak bir kuşkusu veya sorusu olsa hemen babasına koşma eğilimiydi (hatırlayacağınız gibi, babası muhasebe firmasında onun patronudur). William kaygıyı tolere etmeyi ve sorunları tek başına çözmeyi öğrenmek zorundaydı. İlk başta hatalar yaptı ama gittikçe gelişti ve adım adım sorumluluk almaya başladı. Yaklaşık bir yıldan sonra, babasının firmasını bıraktı ve başka bir yerde işe girdi. Bu durum, onun güvenini yavaş yavaş geliştiren anlamlı uğraş ve çabasından sonra gerçekleşmiştir.

4. Yardım istemeden günlük işler ve kararlar ile uğraşmak için kendinizi sistematik olarak zorlayın. Kaçtığınız zorlukların altına girin veya değişimleri yapın. İlk olarak, kolay görevlerle başlayın. Oluşturduğunuz iki listeyi, kendinize plan yapmak için bir harita olarak kullanınız.

Oturun ve her maddeyi yapmanın sizin için ne kadar zor olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak belirtin.

ZORLUK ÖLÇEĞİ

1 Çok Kolay
2 Biraz Zor
4 Zor
6 Çok Zor
8 Neredeyse İmkansız

Örneğin, Margaret listesindeki maddeleri şu şekilde puanlamıştır:

KAÇINDIĞIM GÖREVLER	ZORLUK DERECESİ
1. Anthony ile beraberken kendimi daha çok ifade etmek.	6
2. Metroya binmek.	5
3. Tek başıma alışverişe gitmek.	3
4. Evde tek başıma kalmak.	6
5. Otoyolda araba kullanmak.	4
6. Anthony ile sinemaya gitmek.	5
7. Anthony ile dans etmeye gitmek.	7
8. Kız arkadaşlarımla öğle yemeğine gitmek.	3
9. Evliliği bitirme hakkındaki seçenekleri gözden geçirmek için bir avukata gitmek.	7
10. Çift terapisi hakkında Anthony ile konuşmak.	8

Kolay maddelerle başlayın. Tamamlaması daha kolay olan maddeleri de dahil ettiğinizden emin olun. Ek olarak, kolay olsa bile her madde için bolca plan yapmanız önemlidir. Biz sizin hazır olarak bu adımları atmanızı istiyoruz.

Margaret'in ilk seçtiği madde tek başına alışverişe gitmekti. Markete gitmeye karar vermişti. Farklı senaryolarla nasıl başa çıkabileceği

hakkında uzun süreler konuştuk. Eğer paniklemeye başlarsa, fiziksel semptomlarını kontrol etmek için nefes egzersizleri yapacaktı. Felaket düşünceleri aklına gelmeye başlarsa, bunlara karşılık verecek ve düzeltecekti. Eğer dışarı kaçmak isterse, kendine bunu kaçmadan da halledebileceğini söyleyecekti ve orada kalacaktı. Bütün olasılıkları değerlendirin ve başınıza geldiği zaman ne yapabileceğinizi planlayın.

. Daha zor bir maddeye geçmeden önce, aynı zorluk seviyesinde birkaç maddeyi yapmayı tercih edebilirsiniz. Gerekirse listenize ekleyin. Margaret 4 zorluk seviyesinde bir maddeye geçmeden önce birkaç tane daha 3 zorluk seviyesinde maddeler eklemiştir listesine – kalabalık olmayan bir dükkana kendi başına gitmek, spor yapmak, finansal durumunu düzenlemek. Daha zor görevlere geçmeden önce belli bir zorluk seviyesinde ustalaştığınızı hissetmenizi istiyoruz. Sistematik bir şekilde ustalaşma ve yeterlilik kazandığınızı hissetmenizi istiyoruz. Kontrolün sizde olduğunu hissetmenizi istiyoruz.

5. Tek başınıza bir işi başardığınız zaman, kendinize inanın. Bunu küçümsemeyin. Başarısız olduğunuz zaman, vazgeçmeyin. O görevde ustalaşana kadar denemeye devam edin. Kazandığınız zaman bunu kendinizde hak görmeniz önemlidir. O hakkı hakketmediğinizi hissetme eğiliminiz vardır, çünkü yaptıklarınızı zaten yapıyor olmalısınız. Margaret, tek başına markete gitmek olan ilk maddesini başarıyla tamamladığı zaman şu hisleri ifade etti:

MARGARET: *Gerçekten bu konuda kendimi çok iyi hissetmedim. Sonuçta herkes markete gider. Gerçekten büyütülecek ne var ki?*

TERAPİST: *Ama panik atakları olan biri için, markete gitmek büyük bir şeydir.*

Bir maddeyi ne kadar yetkin bir şekilde tamamladığınız konusunda kendinizi yücelttiğiniz zaman gerçekçi olun. İyi yaptığınız bazı şeyler vardır ve bazı şeyleri iyi yapamazsınız. Başarılarınızı fark etmeye çalışın ve hatalarınızdan öğrenin.

Eleştirel bir ebeveyniniz varmış gibi kendinizi eleştirme eğiliminiz vardır. Kendinizi kötülemeye başlarsanız, durun. Onun yerine kendinizi destekleyin. Bu, öğrenmek zorunda olduğunuz kendinize bakım vermenin bir parçasıdır. Sizin ilerlemenizi sağlar. Mükemmel olmasanız bile, kendinizi güçlendirmeye ve yetkinliğinizi arttırmaya devam edin.

6. **Eski ilişkilerinizi gözden geçirin ve tekrarlayan bağımlılık örüntülerini netleştirin.** Kaçtığınız şemaları listeleyin. Hayatınızda sizin için en önemli olan insanların listesini yapın. Bu liste ailenizi, arkadaşlarınızı, sevgililerinizi, öğretmenlerinizi, patronlarınızı ve iş arkadaşlarınızı içermelidir. Sırayla her ilişkinize bakın. Bağımlılığınıza bakın. Sizin bağımlılığınızı tetikleyen, o kişide ne vardı, sizin davranışınızda ne vardı? Kaçtığınız şemalarınız nelerdir?

Margaret'in listesi şu şekildedir:

BAĞIMLILIK ŞEMALARI

1. Yetişkin yerine çocuk gibi hareket etme
2. Bana nasıl davranırlarsa davransınlar insanlarla birlikte kalma
3. Yapışkan biri gibi davranma
4. Benim hayatımı ele geçirenler ve bana bakan insanları seçme
5. Biri ile olmak için eski hayatımdan vazgeçme. Kendi hayatım yerine onların hayatını yaşama
6. Kendi kararlarımı verememe
7. Kendi paramı kazanmama
8. Ne başarabileceğimi görmek için kendimi zorlamama

Bu ilişkilerinizde neyin yanlış gitmiş olabileceğine ilişkin bir listedir. Şemalarınızı fark ederek onları değiştirmeye başlayabilirsiniz.

Margaret bunu bizimle olan ilişkisinde yaptı. Bizim desteğimizle, ilişkimizde daha güçlü bir hale geldi ve girişken oldu. Bu, bize bir ilişkinin nasıl bir insanın iyileşmesine yardımcı olduğunu yeniden gösterdi. Bizimle girişken olması, Anthony ile de aynısını yapması konusunda onu harekete geçirdi. İlişkide özerk olmanın ne olduğunu görünce,

geriye gitmek istemedi. Siz de geriye dönmeyi istemeyeceksiniz. Bağımsız bir şekilde işlevselliğin sakinliği ve gücü için, bağımlılığın çaresizliğinden vazgeçmek sizi rahatlatacak. Margaret'in söylediği gibi "Ona çok fazla ihtiyaç duymamak iyi hissettiriyor."

7. **Yüksek kimya üreten güçlü, aşırı korumacı eşlerden uzak durun.** Bu kandırmacalı bir ilkedir – size en çok çekici gelen kişilerden uzak durun. Hatırlayın, kimya genellikle sizin şemanızı en çok tetikleyen insanlarla en yüksektir. Şüphesiz sizi koruyan ve baskın olan eşlere âşık olmaya yatkınsınız. Muhtemelen sizi, bağımlılık rolüne düşmenizi teşvik eden eşlere en çok ilgi duyuyorsunuz.

Margaret ve Anthony'nin arasındaki ilişkide yüksek derecede bir kimya vardı. Şemaları tetiklemek için mükemmel bir eşleşmeydi. Terapi süresince Margaret ilişkisinde daha girişken olma konusunda cesaretlendi. Daha fazla kendi ayakları üzerine basmaya başladı ve onu kaybetmekten fazla korkmamaya başladı.

MARGARET: *Anthony ile birlikte olmamın tek yolu onun değişmesidir. Onun bana kötü davranmasına artık izin veremem. Onun tarafından taciz edilmektense yalnız olmayı tercih ederim.*

Anthony, Margaret'i gerçekten kaybedebileceğini gördüğü zaman, terapiye başlamaya karar verdi. Çoğu narsistin tipik özelliği olarak, terk edilme tehtidi onu değişmeye motive eden şey oldu. Bunlar yazıldığı sırada, ikisi de terapide ilişkilerini tatmin edici bir şekle nasıl sokabilecekleri üzerinde çalışıyorlar. Çift olarak onların başarılı olup olmamasından bağımsız olarak, Margaret Bağımlılık şemasından vazgeçmeyi seçmiştir.

8. **Size eşit olarak davranan bir eş bulduğunuz zaman, ilişkiye yürümesi için bir şans verin.** Sorumluluk ve karar vermede kendi payınıza düşeni yapın. Bağımsızlık ve özerkliği tetikleyen eşlerle aranızda çok

az kimya bulursunuz ya da o kimya zamanla kaybolur. William'ın Carol ile bu kadar az kıvılcım hissetmesinin nedeninin, Carol'ın onun bağımlılığına meydan okuduğu için olduğuna inanmıştık. Öyle bir ilişkiye şans vermeye değer olduğunu göreceksiniz. Bu eşle daha önce bir kimya hissetiyseniz, eğer onu çekici bulduğunuz bir dönem varsa, siz kendinize daha fazla güvenmeye başladıkça o kimya geri gelebilir.

Kendi ayaklarınızın üzerinde durmanızı isteyen bir eş bulduysanız, o ilişkiyi yürütmeye çalışın. William, Carol ile çıkmaya başladığında, onu çekici buluyordu. Ama kısa zamanda Carol, William'ın ilişki içinde bir çocuk gibi olma çabalarına direndi. Onun güçlü olmasını istiyordu. O yanında bir arkadaş, bir akran istiyordu. Onun hayatını ele geçirmeyi reddetti. Zaman geçtikçe, Willam'ın Carol'ı çekici bulması azaldı. Bize, Carol'ın onun için doğru kişi olmadığını, artık ona âşık olmadığını ve diğer kadınlara ilgi duyduğunu söylemeye başladı.

Bizim cesaretlendirmemizle William Carol'la birlikte kaldı. Yavaş yavaş kendi hayatında daha fazla sorumluluk almaya başladı. Kendi evine çıktı. Başka bir işyerinde çalışmaya başladı, kendi parasını yönetmeye başladı, kendi yiyeceğini almaya ve zamanını kendi planlamaya başladı. Bu yeni kurallara karşı daha rahat olmaya başladıkça Carol'a olan ilgisi de artmaya başladı. Kaybettiği kimyanın çoğunu geri kazandı.

9. Eşiniz/patronunuz size yeterince yardım etmeyi reddederse şikayet etmeyin. Sürekli öğüt almak veya onay almak için o kişiye gitmeyin. Bu öneri kendinde hak gören Bağımlılar içindir. İnsanların size bakma gibi bir borçları olmadığını fark etmeniz gerekir. İnsanların sizin kendinize bakmanızı beklemeleri haklarıdır. Şu anda işyerinde bir sorun yaşadığınız zaman ilk dürtünüz yardım istemektir. Kendiniz çözmeye bile çalışmıyorsunuzdur. Bizim sizden istediğimiz, tepkinizi ilk olarak kendi kendinize çözmeye çalışmak olmasıdır. Gerçekten denediyseniz, sorunu çözmek için gerçekten elinizden gelenin en iyisini yaptığınız halde olmuyorsa, o zaman yardım isteyin.

WILLIAM: *Bizim hesaplarımızı yürüten bilgisayar sistemini öğrenirken, sorum olduğu her seferinde babama giderdim. Bana kızardı ama cevap verirdi. Hiçbir zaman kullanma kılavuzunu kullanmayı denemedim bile.*

Ama öğrenmeye çalıştığım zaman, kullanma kılavuzunu anlamaya çalıştığım zaman, yapabileceğimi gördüm. Ona sorularla gitmemeye başladım. Ve sonra soru sorduğum zaman kendisi cevap vermekte zorlandı.

Kendi başınıza denediğiniz zaman, yaklaşımınızın doğru olduğuna ilişkin bir onay arama ihtiyacı duyarsınız. Onay sizin için bir ilaç gibidir – becerememe kaygınızı sakinleştirir. Bu ilaçtan uzaklaşmak zorundasınız. Tek başınıza işlevsel olma kaygınızı tolere etmeniz gerekir. Kaygı geçecektir. Kendinize inancınız olsun – çok az bir kaygı ile tek başınıza işlevsel olabileceğiniz bir zaman gelecektir.

10. İşyerinde yeni zorluklar ve sorumluluklar alın ama bunu adım adım yapın. İşteki becerilerinizi sistematik olarak genişletin. Başarısızlığa göre kendinizi ayarlamayın – bir seferde çok fazla yük almayın. Kendi büyüme sürecinizi kendiniz kontrol edin.

Margaret'in kendi korkularının üstesinden gelmesi için kullandığı, yukarıda tanımlanan yaklaşımı kullanabilirsiniz. İşte kaçındığınız sorumlulukların listesini yapın. Hem tek başınıza yapacağınız hem de başkalarına yönelik maddeleri listeye ekleyin. Bu maddeleri 0-8 arası bir ölçekte; 'sıfır hiç zor değil sekiz hayal edemediğin kadar zor' olmak üzere skorlayın. Zorluk seviyesinin en az olduğu maddelerle başlayın. Sıfır zorluk seviyesi ile rahat olana kadar o görevleri tekrar tekrar yapın. Listedeki daha yüksek seviyeli bir maddeye geçmeden önce, önceki maddede ustalaştığınızı hissedin.

Zorluk seviyesinin en az olduğu maddeleri bile tamamlayamadığınızı görüyorsanız, bunun nedeni en düşük maddelerin bile çok zor olmasıdır. Daha kolay maddeler bulun. En bağımlı kişilerin bile, kolayca tamamlayabileceği bazı maddelerin olduğunu gördük.

11. Eğer karşıt-bağımlıysanız, yönlendirilme ihtiyacınızı fark edin. Başkalarından yardım isteyin. Başa çıkabileceğinizden daha fazla zorlukların altına girmeyin. Kaygı seviyenizi, yük alma konusundaki rahatlığınızı ölçmek için kullanın. Psikoterapide şöyle bir deyiş vardır: "İyileştiren ilişkinizdir." Christine ile olan durum bu gibi gözüküyor. Bizim ilişkimiz onun iyileşmesine yardımcı oldu. Biz onun yardım kabul ettiği ilk kişileriz. Bizimle beraberken kırılgan olabilmeye izin verdi. Zayıf ve çekingen olan tarafını bizimle paylaştı – içindeki zarar görmüş, bedel ödemiş çocuğu. İlk başta bu, onu aşırı kaygılı duruma getirdi. Bize güvenebileceğine karar verdikten sonra, risk aldı ve kendini bize bağladı. Biz onun sağlıklı bağımlı tarafını besledik. Christine imgeleme egzersizleriyle kendisinin o tarafını beslemeyi öğrendi.

TERAPİST: *Ne görüyorsun?*

CHRISTINE: *Kendimi sekiz yaşlarında bir çocuk olarak görüyorum. Oturma odasındayım. Annem koltukta uzanıyor, yarı baygın bir halde dizileri izleyerek. Okula giydiğim giysileri ütülemeye çalışıyorum çünkü çocuklardan biri giysilerim kırışık olduğu için benimle dalga geçti.*

TERAPİST: *Kendini yetişkin olarak o imgeye sokmanı istiyorum. Ve o çocuğa yardım etmek için aracı ol.*

CHRISTINE: *Bunu yapması benim için zor. Ne söyleyeceğimi bilmiyorum. Sanırım şöyle derdim: "Sana nasıl ütü yapman gerektiğini göstereceğim. Çok zor değil. Her şeyi kendin yapmak zorunda olduğun için üzgünüm. Biliyorum senin için çok fazla. Ama işler daha kötüye giderse diye ben buradayım. Yardıma ihtiyacın olduğu zaman bana gelebilirsin.*

Christine yavaş yavaş yardım için diğer insanlara gitmeye başladı. Eğer hayatınızda bu şekilde güvenmek isteyeceğiniz biri varsa, o kişinin sizin güveninizi hak ettiğinden emin olun. Eşlerinizi mantıksızca seçmeyin. İhtiyacınız olduğu zaman yanınızda olacağına güvendiğiniz ki-

şileri seçin. Christine tipik olarak seçtiği adam tarzını değiştirmek zorunda kaldı. Genellikle madde bağımlısı olan zayıf ve kırılgan kişileri seçiyordu. Bağımlılık şemasını değiştirmek, romantik eşlerinizi seçme yolunuzda da bir değişim gerektirmektedir.

Şemanızı değiştirmenin diğer bir yanı da, hayatınızın kontrolünü ne kadar elinize aldığınızdır. Evde, işyerinde, toplumda ve arkadaşlarınızlayken ne kadar iş aldığınızı sizin düzenlemenizi istiyoruz. Kaygı seviyenizi bir ölçüm aracı olarak kullanın. Kaygı seviyeniz normal rahatlık seviyenizin üstündeyse, çok fazla iş almışsınız demektir ve bazı sorumluluklarınızdan kurtulmanız gerekir. Örneğin, Christine bir arkadaşı veya meslektaşı ile birlikteyken aşırı derecede kaygı hissedebiliyordu. Bunun o kişiye yardımcı olmak için çok fazla uğraştığının işareti olduğunu anladı. Böyle olunca hemen geri adım attı ve kendi hayatına odaklandı. Tedaviden ne kazandığını şu şekilde ifade etti:

CHRISTINE: *Bunun hayatıma bir denge getirme meselesi olduğunu hissediyordum. Böylece diğer insanlara bakabileceğim ve onlar da bana bakabilecek. Bunu daha önce yaşamadım. Şimdi daha sakinim. Artık boyumu aşan şeylerle uğraşmıyorum.*

SON SÖZLER

Bağımlılık şemasının yolculuğu, çocukluktan yetişkinliğe geçiştir. Korku ve kaçınmayı yetkinlik hissi –bağımsız olarak kendi başının çaresine bakabilme hissi– ile değiştirmektir. İnsanların size bakması için verdiğiniz yorucu çabadan vazgeçin. Kendinize bakmayı öğrenin. Günlük işlerde uzmanlaşarak kendi başa çıkabilme becerinize inanın.

11

"Bir Felaket Olmak Üzere" Dayanıksızlık Şeması

ROBERT: 31 YAŞINDA. PANİK ATAKLARDAN MUSTARİPTİR.

Bize geldiğinde Robert fark edilir bir şekilde gergindi. Sorununun ne olduğunu söylemek için bile bir türlü yerinde oturamadı.

ROBERT: *Gerçekten doğru yerde miyim, bilmiyorum; ama, buraya gelmem tavsiye edildi. Bir doktordan diğer doktora gidiyorum ve kimse benim sorunumun ne olduğunu bulamıyor. Bunun bana bir kaygı olduğunu ve bir deli doktoruna gitmem gerektiğini söyleyip duruyorlar.*

TERAPİST: *Sen ne düşünüyorsun?*

ROBERT: *Ben, bende gerçekten fiziksel bir sorun olduğunu düşünüyorum. Sadece henüz bulamadılar.*

Robert'ın panik atakları vardır.

ROBERT: *Genellikle hiçbir şey yokken bir anda ortaya çıkıyor, ve bu duygu üstüme üstüme geliyor. Ölüm gibi bir his. Başım dönüyor ve nefes alamayacakmışım gibi oluyorum. Kalbim atmaya başlıyor. Ve her şey gerçekdışı geliyor.*

TERAPİST: *Sana ne hissettiriyor? Ne olduğunu düşünüyorsun?*

ROBERT: *Sanki sinir krizi geçiriyormuşum gibi. Sanki o anda delirecekmişim gibi.*

Diğer zamanlarda Robert kendisinde beyin tümörü veya kalp sorunu olduğuna inanıyor.

ROBERT: *Uzun zaman boyunca, olduğu anda acile koştum. Kalp krizi veya beyin kanaması gibi bir şey geçirdiğimi düşünürdüm. Onlar en kötüleriydi. Gerçekten ölüyorum diye düşünürdüm.*

TERAPİST: *Yani, şimdi artık öyle düşünmüyor musun?*

ROBERT: *Yani, bazen evet. Bazen kafamda farklı bir baskı hissediyorum ve bunun bir anevrizma olduğundan korkuyorum. Ama iyi olacağımı, ölmeyeceğimi öğrendim. Yani, o kadar çok kere oldu ki, öleceğime inanmak için gerçekten çok kötü bir şekilde olması gerekiyor. Artık çoğunlukla aklımı yitirdiğimden endişeleniyorum.*

TERAPİST: *"Aklımı yitiriyorum" derken ne demek istiyorsun?*

ROBERT: *Aniden bağırmaya başlıyorum veya çılgına dönmüş gibi oluyorum veya sesler duyuyorum ve hiçbir zaman durmuyor.*

Robert'a bunlardan herhangi birinin gerçekten olup olmadığını sorduğumuz zaman, bize "hayır" yanıtını verir. Sadece bunların olabileceğinden korkmaktadır.

HEATHER: 42 YAŞINDA. KORKULARI EVLİLİĞİNDE SORUNLARA NEDEN OLMAKTADIR.

Heather, terapiye kocası Walt ile gedi. Onlara sorunun ne olduğunu sorduğumuz zaman, Heather'ın fobileri olduğunu söylediler.

WALT: *Heather hiçbir şey yapmıyor. Seyahate gidemiyoruz, çünkü uçağa binemiyor, suya giremiyor ve asansöre binemiyor. Hafta arası bir gece şehre ine-*

miyoruz, çünkü çok tehlikeli. Ve bunun yanında para harcayamıyoruz, çünkü her kuruşu biriktirmeliyiz. Onunla yaşamak hapishanede yaşamak gibi. Beni deli ediyor!

Heather, fobilerinin yaptıkları aktivitelere çok fazla kısıtlama getirdiğini farkındadır. Ama bir şeyleri farklı yapmaya zorlandığı zaman sinirlenir.

HEATHER: *Vaktimi evde geçirmeyi tercih ediyorum. Onun istediği şeyleri yapmak benim için eğlenceli değil. Eğer dönüş yolundaki uçak yolculuğu veya bineceğim asansörler hakkında endişeleneceksem ne tür bir tatil bana uygun olabilir ki? Veya neden bütün gecemi soyulmaktan endişelenerek şehir merkezinde geçireyim ki? Gitmemeyi tercih ederim!*

Yıllar içinde Heather'ın korkuları daha da kötüye gitti ve evliliğindeki çatışmaların nedeni oldu.

DAYANIKSIZLIK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek sizin Dayanıksızlık şemanızın gücünü ölçer. Testteki her maddeyi aşağıda verilen puanlamaya uygun olarak tamamlayınız.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Bu ölçekte, eğer 5 veya 6'nız var ise, toplam puanınız düşük aralıkta ise bile, bu şema sizin için geçerlidir.

PUAN	TANIM
	1. Kötü bir şey olacağı hissinden kurtulamıyorum.
	2. Herhangi bir anda bir felaketin olacağını hissediyorum.
	3. Sokakta yaşayan bir evsiz veya dilenci olacağımdan endişe ediyorum.
	4. Bir suçlu, hırsız veya soyguncu tarafından saldırıya uğrayacağımdan korkuyorum.
	5. Bir doktor tarafından bir tanı koyulmasa bile, ciddi bir hastalığım olduğundan korkuyorum.
	6. Uçakta, trende vb. tek başıma yolculuk etmekten çok kaygılanıyorum.
	7. Kaygı ataklarım oluyor.
	8. Bedenimdeki fiziksel duyumların çok fazla farkındayım ve onların bir hastalık belirtisi olduğundan endişe ediyorum.
	9. Toplum içinde kontrolümü kaybedip, delirmekten korkuyorum.
	10. Para kaybetmeyken veya iflas etmekten çok korkuyorum.
	TOPLAM DAYANIKSIZLIK SKORUNUZ (1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.)

DAYANIKSIZLIK SONUÇLARINIZI YORUMLAMA

10-19	Çok düşük: Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük: Bu şema sizin için arada sırada geçerlidir.
30-39	Orta: Bu şema sizin hayatınızda bir sorundur.
40-49	Yüksek: Bu kesinlikle sizin için önemli bir şemadır.
50-60	Çok yüksek: Bu kesinlikle sizin temel şemalarınızdan bir tanesidir.

DAYANIKSIZLIK DENEYİMİ

Dayanıksızlık şeması ile ilişkili olan birincil duygu kaygıdır. Bir felaket olmak üzere ve sizin bununla başa çıkmak için yeterince dayanıklı değilsiniz. Bu şema iki taraflıdır: Hem tehlikenin riskini abartırsınız, hem de kendi başa çıkma kapasitenizi küçümsersiniz.

Neden korktuğunuz sizin şemanızın çeşidine göre değişir. Dört tür Dayanıksızlık vardır. Birden fazlası sizde bulunabilir.

DAYANIKSIZLIK TÜRLERİ

1. Sağlık ve Hastalık
2. Tehlike
3. Parasızlık
4. Kontrolü Kaybetme

SAĞLIK VE HASTALIK

Eğer dayanıksızlık şemasının Sağlık ve Hastalık tipi sizde varsa, hipokondriyak olabilirsiniz. Takıntılı bir şekilde sağlığınız hakkında endişelenirsiniz. Doktorun sizde ciddi bir şey olmadığını sürekli belirtmesine rağmen, hasta olduğunuza, AIDS, kanser, multiple skeleroz veya başka bir ölümcül hastalığınız olduğuna inanırsınız.

Panik atakları olan birçok danışanda Dayanıksızlık şemasının bu türü vardır. Durmadan bir şeylerin yanlış gittiğine dair bir işaret bulmak için bedeninizi tararsınız. Bedeninize karşı aşırı hassassınızdır. Ne kadar doğal da olsa, size garip bir gelen herhangi bir duyum paniği tetikler. Sıcak hava, soğuk hava, egzersiz yapma, öfke, heyecan, kafein, alkol, ilaçlar, seks, yükseklik, hareket – bütün bunlar panik atağı tetikleyebilecek duyumlara neden olabilir.

ROBERT: *Dün yok yere panik atak geçirdim. Trende oturmuş dergi okuyordum.*

TERAPİST: *Okuduğun şey ne hakkındaydı?*

ROBERT: *Bir makale, hatırlamıyorum.*

TERAPİST: *Atak başladığı zaman tam olarak ne düşünüyordun?*

ROBERT: *Aslında Parkinson hastalığını düşünüyordum. Dergiyi tutarken elimin titrediğini fark ettim ve "Ya bende Parkinson varsa?" diye düşündüm.*

Panik atak geçirenlerin meşhur kelimeleridir: "Ya olursa?"

Bir hastalık olasılığı ile ilişkili çevrede bulunan her şeye karşı aşırı tetiktesinizdir. O konu hakkında elinize geçen her şeyi okursunuz veya hastalıktan bahseden her şeyden tamamıyla kaçınırsınız. Benzer olarak, durmadan doktora gidebilirsiniz veya doktora gitmekten hepten kaçarsınız; çünkü, bir şeylerin ters gittiğini bulmaktan korkarsınız. Her şekilde de, durmadan hastalık düşüncesi ile meşgulsünüzdür.

Paniği arttırabilecek aktivitelerden uzak durursunuz. Robert, terapiye ilk geldiğinde seks dahil birçok egzersizden uzak duruyordu. Duyumlar onu çok fazla kaygılandırıyordu – paniğe çok benziyorlardı. Çok sevdiği tenisi bırakmıştı. Dayanıksızlık şemasından kaçarken, hayat tarzına ciddi zarar veriyordu.

Gerçekten fiziksel olarak çelimsizseniz bu şemanızın olması olasıdır. Muhtemelen çocukken çok sık hasta oluyordunuz ve bu yüzden şimdi hastalanmaya karşı abartılmış bir korkunuz var. Veya hasta olan bir ebeveyniniz vardı. Ancak, bu şemanın sizde olması için korkularınızın aşırı olması gerekir ve şimdiki zaman için gerçekçi değildir.

TEHLİKE

Eğer sizde Dayanıksızlık şemasının bu çeşidi varsa, kişisel güvenliğiniz veya sevdiklerinizin güvenliği konusunda abartılmış bir endişeniz vardır. Dünyayı her an başınıza gelebilecek tehlikelerle dolu olarak görürsünüz.

WALT: *Heather geceleri evde oturup gazetedeki bütün suç haberlerini okur. Bizim evin bulunduğu mahalleye bile geceleri inmez.*

HEATHER: *Bizim mahalle ama gerçekten çok karanlık. Geceleri dışarıya çıkmayı hiç sevmiyorum.*

WALT: *Bizim evde zorla aldırdığı gerçekten çok pahalı bir alarm sistemi var. Ama hâlâ birilerin evimize girmesinden korkuyor.*

HEATHER: *Ne yaptığını bilen insanlar hırsız alarmlarını atlatabiliyorlar. Aşağı kattaki bütün pencerelere parmaklık koymasını söylüyorum, ama beni dinlemiyor.*

WALT: *Bu çok gülünç! Biz güvenli bir mahallede yaşıyoruz. Parmaklığa ihtiyacımız yok!*

Dışarıdaki dünyada olduğunuz zaman, gerçekçi tehlike seviyesi ile aynı oranda olmayan genel bir güvensizlik hissiniz vardır. Şüpheli ve tehlikeli gözüken herkese karşı tetiktesinizdir. Her an birinin size saldırabileceğini hissedersiniz.

Araba, uçak kazaları gibi felaketlerden de korkarsınız. Bunlar aniden olabilen sizin kontrolünüz dışında gelişen olaylardır. Mesela Heather gibi tek başınıza seyahat etmekten kaçabilirsiniz. Sel baskını veya deprem gibi doğal felaketlerden korkarsınız. Mantıklı bütün açıklamalara rağmen size bir şey olacağına inanırsınız.

WALT: *Körfez Savaşı sırasında gün içinde şehre bile inmezdi, çünkü bir terör saldırısı olabileceğinden korkardı.*

HEATHER: *New York'un birincil hedef olduğunu söylemişlerdi!*

WALT: *Doğru! Tabii, milyonlarca yer arasından, bize saldıracaklardı!*

Bu, çok yorucu bir şemadır. Sürekli gergin ve tetiktesinizdir. Zırhınızı indirdiğiniz an kötü bir şeyin olacağına inanırsınız.

PARASIZLIK

Bu, 1930'larda yaşanan Büyük Buhran döneminde çocuk olan insanların tanımladığı, sözümona depresyon zihniyetidir. Her zaman para konusunda endişelenirsiniz. Gerçekçi olmayan bir şekilde iflas edip sokakta yaşayacağınızdan korkarsınız.

HEATHER: *Biliyorum para konusunda çok endişeleniyorum. Ama yaşlanıp her şeyimi kaybettiğimi görebiliyorum. Bazen sonunda sokakta çöp toplayan kadınlardan biri olmaktan korkuyorum.*

Finansal olarak kendinizi sağlama almış olsanız bile, şu andaki finansal durumunuzun çok kötüleşmesi size sadece bir adım ötesi gibi gözükür.

Güvenlik yastıkları açısından düşünürsünüz. Güvende olmanız için belirli bir miktar paranız olması gerektiğine inanırsınız. Bu size batmayacağınızın garantisi gibi gelir. Bu parayı biriktirirsiniz ve birikimleriniz bu miktarın altına düşerse aşırı kaygılanırsınız.

Para harcamak sizin için çok zordur ve birkaç lira biriktirmek için bile aşırı önlemler alabilirsiniz.

HEATHER: *Kendime gülmem gerekir. Geçen gün Long Island'a kadar bütün yolu sadece bir pantolon almak için gittim, çünkü elimde 10 dolar ucuza alabileceğim bir kupon vardı. Doğal olarak, oraya gittiğimde benim ölçülerime uygun olanı kalmamıştı. Bu arada, oraya gitmek için otobüse ve taksiye bindim, gidiş geliş bana 4 dolara maloldu.*

Faturalarınızı ödemek için yeterli paranız olup olmadığı konusunda gereksiz yere endişelenirsiniz (bunu gerekenden daha fazla paraya sahip olmanıza rağmen yaparsınız). Kaygılı bir şekilde ekonomik kriz işaretleri için haberleri gözden geçirirsiniz (bunu ekonomi çok iyi olmasına rağmen yaparsınız). Bu işaretler sizin için böyle hissetmeniz konusunda haklı olduğunuzun kanıtıdır. Ailenizdeki insanların işini kaybetmesinden endişelenirsiniz (bunu mantıklı bir açıklamanız olmasa bile yaparsınız). Olasılıkla emeklilik ve diğer sigortalar işin aşırı miktarda para harcarsınız.

Parayı kontrol etme sizin için büyük bir sorundur. Eğer rahatlarsanız kontrolü kaybedip her şeyi harcayacağınıza inanırsınız. Finansal girişimleriniz aşırı tutucudur. Kredi ile bir şey almaktan hiç hoşlanmazsınız. Para ile ilgili hiç risk almazsınız çünkü kaybetmekten korkarsınız.

Bir şey olma ihtimaline karşı o paraya ihtiyacınız vardır. Bir felaket elinizde olan her şeyi alıp götürebilir ve sizin elinizde hiçbir şey kalmaz. Hazırlıklı olmalısınız.

KONTROLÜ KAYBETME

Bu tür bir Dayanıksızlık şeması olan kişiler daha çok psikolojik doğası olan bir felaketten korkarlar; sinir krizi geçirmek gibi. Delirmek veya kontrolü kaybetmekten korkarsınız. Ayrıca birçok panik atağı türünü de içerir.

ROBERT: *O gerçekçi olmayan hissi duyduğum zaman, daha da ileriye doğru kaymaya devam edeceğimden ve hiçbir zaman geri gelmeyeceğimden ve kendi kendilerine konuşan ve sesler duyan o kişilere dönüşmekten korkarım. Bu beni dehşete düşürür. Her şeyin tamamıyla kontrolüm dışında olduğunu hissederim. Her şeyi yapabilecekmiş gibi. Koşmaya, sokaklarda çığlık atmaya falan başlayabilirim.*

Olasılıkla bir şekilde bedeninizin kontrolünü kaybedeceğinizden korkarsınız. Bayılmak veya hastalanmak gibi. Neden korktuğunuz çok fark etmez, temelde mekanizma bütün panik ataklarda olduğu gibidir. İçinizden gelen bir duyum algılarsınız ve bunu felaketleştirirsiniz.

Felaketleştirme şeklinde düşünme Dayanıksızlık şemasının her çeşidinin temelinde vardır. Anında olası en kötü durumu düşünürsünüz ve çaresiz bir çocuk gibi onunla başa çıkmayacak kadar güçsüz olduğunuzu hissedersiniz.

Felaketleştirme, panik bozukluğu olanlarda atakları tetikler. Panik atağın kendisi sadece bir veya iki dakika sürerken, felaketleştiren bir şekilde şeklinde düşünmek bunu uzatır. "Ya deliriyorsam, kontrolü kaybediyorsam, ölüyorsam?" – bunların olacağını düşünen herkes panik atak geçirir.

Kaçmanın, bu şemayı pekiştirmek konusunda çok büyük bir önemi vardır. Dayanıksızlık şeması olan hemen hemen herkes, birçok durumdan kaçınır. Büyük olasılıkla, kaçınmanız hayatın birçok eğlenceli aktivitesinden sizi alıkoymaktadır.

Bu şemanın olası kökenleri şunlardır:

DAYANIKSIZLIĞIN KÖKENLERİ

1. Dayanıksızlık algısını, aynı şemayı taşıyan ebeveyninizle yaşayarak ve onları gözlemleyerek öğrendiniz. Ebeveyniniz dayanıksızlığın belirli alanlarından ya korkuyorlardı ya da fobiklerdi (kontrolü kaybetme, hastalanma, iflas etme gibi).
2. Ebeveyniniz size karşı aşırı korumacıydılar, özellikle de tehlike veya hastalık konularında. Ebeveyniniz sizi sürekli belirli tehlikelere karşı uyarmıştır. Günlük konularla uğraşma konusunda sizin dayanıksız ve yetersiz olduğunuzu size hissettirmişlerdir (bu genellikle Bağımlılık ile birliktedir).
3. Ebeveyniniz sizi yeteri kadar korumamıştır. Çocukluktaki ortamınız fiziksel, duygusal veya finansal olarak pek güvenli değildi (Bu genellikle Duygusal Yoksunluk veya Kuşkuculuk ve Kötüye kullanma ile birliktedir).
4. Çocukken hastaydınız veya ciddi bir travmatik olay yaşadınız (örneğin trafik kazası) ve bu sizin dayanıksız hissetmenize neden oldu.
5. Ebeveyninizden biri ciddi bir travmatik olay yaşadı, muhtemelen öldü. Bu yüzden siz dünyayı tehlikeli olarak görmeye başladınız.

Bu şemanın en yaygın kökeni, ebeveynlerle aynı şemaya sahip olunmasıdır. Model alma yolu ile öğrenirsiniz.

ROBERT: *Benim annem hipokondriyaktı. Her zaman bu şikayet veya o şikayetle doktora koşuyordu. Bence panik atakları da vardı. Çoğu zaman, aniden terk etmek istediği ve hiç gitmediği yerler vardı. Kalabalıkları sevmedi-*

ğini biliyorum. Beni her zaman her şey hakkında uyarırdı: "Dışarısı soğuk bir kazak giy, dışarı çıkma, çok kötü hasta olacaksın." Her zaman beni kontrol ederdi, ateşime bakardı, boğazıma bakardı. Beni her zaman doktorlara sürüklerdi.

TERAPİST: *"Delireceğim" demen nedir? Bunu da mı ondan öğrendin?*

ROBERT: *Sanırım çünkü onun çok fazla batıl inancı vardı. Nazar gibi şeylerden bahsederdi durmadan. Hatırlıyorum ergenlik dönemlerimde lazer ışık gösterilerine giderdim. Annem bana gitmememi söylerdi, çünkü o ışık gösterisinde bir kızın hipnotik şoka girdiğini ve bundan hiç kurtulamadığını bir yerden duymuştu. Gitmediğimi hatırlıyorum çünkü beni çok korkutmuştu.*

Bu, şemanın doğrudan geçişidir. Dayanıksız olmayı, o şekilde hisseden ebeveynden öğrenirsiniz.

Benzer bir köken aşırı koruyucu ebeveyndir. Dayanıksızlık şeması olan ebeveynler aynı zamanda aşırı koruyucudurlar. Her yerde tehlike görürler. Dünyanın tehlikeli bir yer olduğu mesajını çocuğa verirler.

ROBERT: *Annem dünyanın mikroplarla dolu olduğuna inanırdı. Durmadan temizlik yapar ve dezenfekte ederdi. Arkadaşlarımla yemeğimi paylaşma konusunda bana dehşet verici uyarılarda bulunurdu. Arkadaşım Mickey ve benim kankardeş olacağımızı duyduğu zaman delirmişti. Gören Mickey'de veba olduğunu sanırdı!*

Bu mesaj Robert'ın tehlikelerle savaşmak için hazırlıklı olmadığı fikri ile doludur. O çok dayanıksızdır ve annesinin onu koruması gerekmektedir. Annesi onu doğru yönlendirmek için orada; yoksa, Robert'ın başına kötü bir şey gelecektir. Ölümcül bir hastalığa yakalanır veya kazara hiçbir zaman çıkamayacağı bir transa girer.

Heather'ın şemasına giden daha alışılmadık bir yolu vardı. İki ebe-

veyni de Yahudi soykırımından kurtulmuştur. Annesi de babası da kendi ergenlik yıllarını toplama kamplarında geçirmişlerdir.

HEATHER: *Ben soykırımın bir olasılık olduğu bir dünyada büyüdüm. Ne anlama geldiğini biliyorsun? Böyle bir şey tekrar olabilir. Yatağımda uyanık bir halde yatar ve Nazilerin eve girmesinden korkardım.*

Annemin ve babamın ailesinden neredeyse herkes öldürüldü. Fotoğrafların bulunduğu bir albümleri vardır ve albümlerdeki neredeyse herkes ölmüştü. Resimlere bakardım. Neredeyse benim yaşımda çocuklar var o resimlerde.

Tahmin edebildiğiniz gibi, Heather'ın anne babası aşırı koruyucudur. Onlar Heather'a insanlardan korkmayı özellikle de Yahudi olmayanlardan korkmayı öğretmişlerdir.

HEATHER: *Bana her zaman Yahudi olmayan kişilere güvenmememi söylerlerdi. Arkadaşlarıma ve komşulara bile. Altıncı sınıftayken en iyi arkadaşımın Yahudi olmadığını hatırlıyorum. Annem onunla yakın olmamamı ve ona güvenmememi söylerdi. Bana kendisinin Almanya'da küçük bir kız olduğu zamanlarda komşularının onlara sırt çevirdiğini ve bir anda düşman kesildiğini söylemişti.*

Heather kendini güvende hissedememektedir. Dünya çok tehlikelidir, insanlar çok tehlikelidir. Dünyada tehlikelere karşı aşırı tetikte olarak dolaşır.

Dayanıksızlık birçok diğer şemalarla birlikte olabilir. Eğer ebeveyniniz sizi taciz ettiyse, yoksun bıraktıysa veya terk ettiyse, mutlaka kendinizi dayanıksız hissetmişsinizdir. Bu olaylar sizin temel güvenlik algınıza bir saldırıdır. Bunun altında siz her zaman kötü şeylerin tekrar olacağından korkarsınız.

İLİŞKİLERDEKİ TEHLİKE İŞARETLERİ

Sizen çok size bakan insanlara ilgi duyarsınız. Sizi koruyan eşleri seçerek kendi Dayanıksızlık şemanıza teslim olursunuz ve şemayı pekiştirirsiniz. Aşağıda seçtiğiniz eşin sizin şemanızı tetikleyebileceğini gösteren işaretler verilmiştir.

İLİŞKİLERDE TEHLİKE İŞARETLERİ

1. Sizi tehlikelerden veya hastalıktan korumaya istekli ve hevesli olan kişileri eş olarak seçmeye yatkınsınız. Eşiniz güçlü, siz zayıf ve ihtiyaç duyarsınız.
2. Sizin birincil düşünceniz eşinizin korkusuz, fiziksel olarak güçlü, finansal olarak çok başarılı, doktor veya bir şekilde sizi korkularınızdan korumak için donanımlı olmasıdır.
3. Sizin korkularınızı dinlemeye istekli ve size güvence veren kişiler ararsınız.

Sizin sorunlarınıza ilgi duyan güçlü kişileri istersiniz. Sizi şımartacak ve aşırı koruyacak kişileri istersiniz. Sizi güvende hissettirecek kişileri istersiniz.

DAYANIKSIZLIK ŞEMASI

1. Abartılmış korkularınız yüzünden, günlük hayatınızı sürdürürken çoğunlukla kaygılısınızdır. Yaygın anksiyeteniz olabilir,
2. Sağlığınız ve olası bir hastalık hakkında o kadar kaygılısınızdır ki şunları yaparsınız: a- gereksiz tıbbi tetkikler, b- durmadan onay alma ihtiyacınız yüzünden ailenize yük olmaya başlarsınız, c- hayattan zevk alamazsınız.
3. Bedensel duyumlarla ve olası bir hastalık ile meşguliyetiniz fazla olduğu için panik ataklar yaşarsınız.
4. Gerçekçi olmayan bir şekilde iflas etmekten korkarsınız. Bu sizin para konusunda gereksiz yere çok sıkı olmanıza neden olur ve herhangi bir finansal veya kariyer değişimi yapmaktan çekinirsiniz. Elinizde olanı tutmakla o kadar meşgulsünüzdür ki, yeni yatırım ve projelerden kaçınırsınız. Risk alamazsınız.
5. Suçla bağlantılı tehlikelerden kaçınmak için aşırı önlemler alırsınız. Örneğin, gece dışarıya çıkmazsınız, büyük şehirlere gitmezsiniz, toplutaşıma aracı kullanmazsınız. Bu yüzden hayatınız çok kısıtlıdır.
6. Çok ufak derecede bir risk taşıyan günlük olaylardan bile kaçınırsınız. Örneğin, asansöre binmezsiniz, metro kullanmazsınız veya deprem olma ihtimali olan şehirlerde yaşamazsınız.

devamı s.260'da

s.259'dan devam

DAYANIKSIZLIK ŞEMASI

7. Eşinizin sizi korkularınıza karşı korumasına izin verirsiniz. Çok fazla güvence arama ihtiyacınız vardır. Eşiniz sizin korktuğunuz durumlardan kaçınmanıza yardımcı olur. Eşinize aşırı bağımlı duruma gelirsiniz. Bu bağımlılığa öfkelenebilecek duruma gelirsiniz.
8. Aslında kronik kaygınız sizi psikosomatik hastalıklara karşı daha yatkın duruma getirir. (örneğin: ülser, astım, grip, egzama, kolit vb.)
9. Korkularınız yüzünden sosyal hayatınızı kısıtlarsınız, çünkü diğer kişilerin yapabildiği birçok şeyi yapamazsınız.
10. Eşinizin ve ailenizin hayatını da kısıtlarsınız, çünkü onlar da sizin korkularınıza uyum göstermelidir.
11. Korkularınızı kendi çocuklarınıza geçirme olasılığınız vardır.
12. Tehlikelerden korunmak için çeşitli başa çıkma mekanizmalarını aşırı derecede kullanırsınız. Obsesif kompulsif semptomlarınız veya batıl inançlarınız vardır.
13. Kronik kaygınızı azaltmak için ilaçlara, alkole, yemeğe vb. yüklenebilirsiniz.

Dayanıksızlıktan Kaçınma en büyük tehlikelerdendir. O kadar fazla aktiviteden kaçarsınız ki bu başta sizin, daha sonra da eşinizin ve ailenizin hayat kalitesize kalitesine zarar verir. Bu şema sizi duraklatır ve kısıtlar.

HEATHER: *Bazen şöyle bir kara bulutun içinde yaşadığımı ve dış dünyanın parlak ve güneşli olarak devam ettiğini hissediyorum. Ve ben hepsini kaçırıyorum.*

O kadar fazla kaygı hissedersiniz ki, başka şeyleri hissedebilmek sizin için zordur.

HEATHER: *Oğlum Robby'nin okuldaki konserindeyim, Walt'a ve Robby'nin çalışına bakarken bir an kendimi çok mutlu hissettim. Ve o anda kendimin aslında çok nadiren mutlu olduğumu fark ettim. Mutluluğun içeriye girdiği ve kaygının gittiği bir andı.*

Çok koruyucu bir duygulanıma bürünüp hayata daha yakın olabilirsiniz.

Robert sevmediği bir işte takılıp kalmıştı, çünkü risk almaktan korkuyordu. Bilgisayar programcısı olarak çalışıyordu.

ROBERT: *İşim gerçekten tekdüze ve sıkıcı. Benim seviyemin çok altında. Aslında analist olabilirim. Benim için işe gitmek gerçekten çok depresif bir şey. Bütün gün orada oturup aynı işleri yapıyorum.*

TERAPİST: *Niye başka bir iş aramıyorsun?*

ROBERT: *Biliyorum. Ben de düşünüyorum. Ama parası iyi ve bu işle gerçekten güvence altındayım. Beni kovmak gibi bir düşünceleri yok.*

Risk almanın kâr zarar hesabını yaptığınız zaman, baskın olan etkenlerin güvende ve emniyette olduğunu düşünürsünüz. Bunlar olası bir kazançtan çok daha önemlidir. Hayat sizin için zevk ve doyum arama süreci değildir. Hayat sizin için tehlikeleri kontrol etme sürecidir.

Dayanıksızlık şeması size sosyal olarak da zarar verir. Sürekli güvence arama davranışınız, sevdiğiniz insanların üzerinde bir yüktür. Sizi telkin etmek çok yorucudur (bunu biliyoruz. Dayanıksızlık şeması olan birkaç kişi ile çalışınca bunu öğrendik). Hiçbir zaman yeterince telkin edilemezsiniz. Dipsiz bir kuyudur.

Dayanıksızlık şeması, sosyal aktivitelere harcayacağınız zamanı ve enerjiyi sizden alır. Sosyalleşmek yerine, doktorlara gidersiniz veya alarm taktırırsınız. Dikkatinizi çeken ve zayıf düşüren panik atak ve psikosomatik bozukluklar ile etrafınız sarılmıştır. Ve tabii ki, sizin sosyalleşmek için gidemeyeceğiniz birçok yer vardır. Saldırıya uğrayabilir veya çok fazla para harcayabilirsiniz. Ve sevdiğiniz insanlardan da kendi hayatlarını kısıtlamalarını talep edersiniz.

Bağımlılık, sıklıkla Dayanıksızlık şeması ile birliktedir. Dayanıksız-

lık şeması ile, güçlü bir eş seçerek ve durmadan güvence arayarak başa çıkıyorsanız, hiçbir zaman kendi kendinize başa çıkmayı öğrenemezsiniz. Tek başınıza olduğunuzda, kendinizi tamamen dayanıksızlık hissedersiniz. Eşinizin yanınızda olmasına ihtiyacınız vardır. Açıkçası, bu durum iki taraf için de öfke yaratabilir.

WALT: *Onunla birlikte bir yerlere gitmediğim zaman Heather bana sinirleniyor. Bu beni zorluyor. Sanki gittiği her yere arkasından gitmem gerekiyormuş gibi.*

Batıl inançlarınız yoğundur. Algılanan tehlikeleri başınızdan savmak için büyüsel ritüeller kullanırsınız.

HEATHER: *Uyumadan önce evin içinde gezmeli ve her şeyi beş kere kontrol etmeliyim. Ütüyü, ocağı, mikrodalgayı, tost makinesini, saç kurutucusunu, çocukların odasını, arabayı ve garajı kontrol etmeliyim.*

TERAPİST: *Bu çok can sıkıcı olmalı. Niye beş defa?*

HEATHER: *Rahatlayıp uyuyabilmem için yapmam gereken bu.*

TERAPİST: *Peki bu kontrolü yapmazsan ne olur?*

HEATHER: *Yatakta yatar ve kaygı duyarım. Her şeyi beş defa kontrol etmeden uyuyamıyorum.*

Saymak, kontrol etmek, yıkamak, temizlemek, bunların hepsi hayatı sihirli bir şekilde güvenli yapmak için uyguladığınız obsesif kompülsif ritüellere örnektir. Bu tarz ritüeller uzun vadede enerjinizi emerler.

Bütün bu örüntüler, dünyayı abartılı bir şekilde tehlikeli olarak algılamanızı pekiştirir. Mantıklı önlemler alarak, dünyanın pekala güvenli bir yer olabileceğini hiçbir zaman öğrenemezsiniz.

Bunlar şemanızı değiştirmeniz için gerekli olan adımlardır:

DAYANIKSIZLIK ŞEMANIZI DEĞİŞTİRME

1. Şemanızın kökenini anlamaya çalışın.
2. Belirgin korkularınızın listesini yapın.
3. Korkulan durumlar için bir üzerine gitme listesi hazırlayın.
4. Sevdiğiniz insanlarla buluşun -eşiniz, sevgiliniz, aileniz, arkadaşlarınız- ve korkularınızla yüzleşmek için size destek olmalarını isteyin.
5. Korktuğunuz durumların gerçekleşme olasılığını inceleyin.
6. Her korkunuz için bir başa çıkma kartı yazın.
7. İçinizdeki çocuk ile konuşun. Çocuğunuza güçlü, cesaretli bir ebeveyn olun.
8. Rahatlama egzersizlerini tekrarlayın.
9. İmgeleme yöntemi kullanarak her bir korkunuzla başa çıkmaya çalışın.
10. Her korkunuz ile gerçek hayatta başa çıkın.
11. Attığınız her adım için kendinizi ödüllendirin.

1. Şemanızın kökenini anlamaya çalışın. Ebeveyniniz fobik miydi? Aşırı mı koruyucuydular? Hiç mi korumadılar? Hangi alanlarda dayanıksız olmayı öğrendiniz? Hastalık? Seyahat etme? Para? Çevrenizdeki tehlikeler? Kontrolü kaybetme? Şemanızın kökeni genellikle belirgindir. Bunu zaten biliyor olabilirsiniz. Kökenin ne olduğunu bilmeniz önemlidir. Ancak, bunu bilmenin etkisi bu şema için, diğer şemalarda olduğu kadar güçlü değildir. Buradan başlamak iyidir ama değişim konusunda sizi pek ileri götürmez.

2. Belirgin korkularınızın listesini yapın. Korkularınıza nesnel bir şekilde bakmanızı istiyoruz. Dayanıksızlığınıza Teslim olma yollarınıza (kendinizi aşırı koruyarak) ve Kaçma yollarınıza (belirli durumlardan kaçınarak) bakın.

Aşağıdaki tabloyu kullanın. Korktuğunuz durumların listesini çıkarın: Metro, gece sokaklarda dolaşmak, para harcamak, mikropların olduğu yerler vb. 0'dan 100'e kadar her korkunuza derecelendirin. Sıfır, "hiç korkmuyorum", 100 "tahmin edilemeyecek kadar çok korkuyorum" anlamını taşır. Korkunuz ne kadar güçlü? O durumdan ne kadar kaçıyorsunuz? Son olarak, kendi kendinize ve aileniz tarafından ne şekillerde aşırı korunuyorsunuz?

Robert'ın "Geceleri evde yalnız kalmak" üzerine hazırladığı tablo şu şekildedir. Robert, kötü bir şey olacağından ve tek başına olduğu zaman kendini sakinleştiremeyeceğinden korkmaktadır. En son noktada, Robert'ın korkusu, panik atak geçirip aklını yitirmektir.

KORKULAN DURUM	KORKU SEVİYESİ	KAÇINMA SEVİYESİ	KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM	AİLEMİN BENİ AŞIRI KORUMASINA NE ŞEKİLDE İZİN VERİYORUM?
Gece evde tek başıma olmak	%75	%80	Arkadaşlarımı çağırmak, arkadaşlarımı aramak, her gece dışarıya çıkmak, geç saatlere kadar çalışmak, kız arkadaşların bende kalmasını sağlamak.	Durmadan onlarla telefonda konuşmak

Bunu korktuğunuz bütün durumlar için yapın. Dayanıksızlık şemasının, hayatınızda ne şekillerde kendini gösterdiğini farkına varın.

3. **Korkulan durumlar için üzerine gitme listesi hazırlayın.** Bir tablo yaparak korktuğunuz durumları buraya sıralayın ve her korkuyu aşabileceğiniz küçük adımlara bölün. Sonra, her adım için, 1'den 100'e kadar bir ölçekte, ne kadar kaygılı olduğunuzu belirtin. En son olarak, en kolay adımdan başlayarak, zorlaşan adımlara doğru bütün adımları sıraya dizin. Heather'ın listesi örnek olarak verilmiştir:

KORKULAN DURUM	KAYGI SEVİYESİ
1. YÜZME	
1. Sığ suda yüzme	20
2. Boyumu aşan suda yüzme	65
2. ASANSÖR	
1. *Birisiyle* birlikte asansörde beş veya daha az kat çıkmak	25
2. *Tek başıma* asansörde beş veya daha az kat çıkmak	40

KORKULAN DURUM	KAYGI SEVİYESİ
3. *Birisiyle* birlikte asansörde beşten daha fazla kat çıkmak	60
4. *Tek başıma* asansörde beşten daha fazla kat çıkmak	80
3. ŞEHRE GİTMEK	
1. *Birisiyle* gün içinde şehre gitmek	30
2. Gün içinde *tek başına* şehre gitmek	50
3. *Birisiyle* gece şehre gitmek	75
4. *Tek başına* gece şehre gitmek	100
4. EVDE TEK BAŞINA KALMAK	
1. Birileriyle *telefonlaşarak* gün içinde evde tek başına kalmak	30
2. Birilerine *telefon etmeden* gün içinde evde tek başına kalmak	45
3. Gece tek başına mahalleye çıkmak	50
4. Gecenin erken saatlerinde evde tek başına kalmak	55
5. Birileriyle *telefonlaşarak* gece evde tek başına kalmak	80
6. Birilerine *telefon etmeden* gece tek başına evde kalmak	95
5. PARA HARCAMAK	
1. Biriktirdiğin paranın bir kısmını, eğlenceli aktivitelere harcamak	35
2. Daha büyük bir ev aramak	55
3. Bazı sigorta poliçelerini satmak	75
4. Lüks aile tatilleri için para harcamak	85
6. TEK BAŞINA BİR YERLERE GİTMEK	
1. Walt veya çocuklar olmadan süpermarkete gitmek.	40
2. Tek başına arkadaşlarını ziyarete gitmek için araba kullanmak	60
3. Tek başına alışveriş merkezine gitmek.	85
7. SEYAHAT ETMEK	
1. Seyahatleri planlamak	30
2. Aile ile günü birlik bir yere gitmek	50
3. Tren ile tek başına günübirlik bir yerlere gitmek.	85
4. Aile ile tek geceliğine bir yere gitmek.	95
5. Uçağa binmek	100

Her durumu istediğiniz kadar adımlara bölebilirsiniz. Önemli olan etmen bu küçük adımların yapılabilir olmasıdır. Listenin en başında yapmanızın en kolay olduğu aktiviteyi koymanız çok önemlidir

Üzerine gitme listeniz, hem kaçınmalarınızı (örn.: gitmekten kaçındığınız yerlere gitmeyi) hem de aşırı korumalarınızı (örn.: tek başınıza daha fazla risk almak) adım adım durdurmayı içerir. İkisini de listenize eklediğinizden emin olun. İlk hazırladığınız tabloyu referans alın.

4. Sevdiğiniz insanlarla buluşun –eşiniz, sevgiliniz, aileniz, arkadaşlarınız– ve korkularınızla yüzleşmek için onlardan destek olmalarını isteyin. Çevrenizdeki insanlar sizin ne yaptığınızı bilsin. Onlara dayanıksızlık hislerinizin üzerinden gelmeye çalıştığınızı söyleyin. Onlardan sizi daha az korumalarını ve size daha az güvence vermelerini isteyin. Bunları aşama aşama yapmalarını isteyebilirsiniz.

Diğer insanları, kendi dayanıksızlıklarını size anlatmaları için cesaretlendirin. Büyük olasılıkla onlar da rahatlayacaktır.

WALT: *Her zaman güçlü taraf olmak zorunda olmamak iyi hissettiriyor. Her zaman güçlü olmamak güzel. Bu, benim üzerimde bir yüktü. Sonuçta benim de sorunlarım var. Ve bunları Heather ile onun dağılmayacağını bilerek onunla konuşmak istiyorum. İşyerinde sorunlarım var özellikle bunları onunla konuşmak istiyorum.*

Çoğu eş, böyle bir aşırı korumacı rolünden vazgeçebilme olanağının üstüne atlarlar. Genellikle eşler bu kadar kollayıcı olmaktan çok yorulurlar. Ayrıca, zaten rollerinden hepten vazgeçmek zorunda da değillerdir. Sadece bunu normal bir seviyeye indirmelidirler.

Çevrenizdeki birçok insanı, sizin şemanızı pekiştirdiği için seçersiniz. Dayanıksızlık şemanızın üstesinden gelmek istiyorsanız, onları durdurmanız gerekir.

5. **Korktuğunuz durumların olma olasılığını inceleyin.** Dayanıksızlık şeması olan birçok kişi, korktukları olayın olma olasılığını abartırlar.

TERAPİST: *Bindiğiniz uçağın düşme olasılığı sizce ne kadardır?*

HEATHER: *Bilmiyorum, sanırım yaklaşık binde bir.*

TERAPİST: *Uçağın içinde olduğunuz zaman bu olasılığın ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?*

HEATHER: *Uçaktayken bu olasılık daha yüksekmiş gibi geliyor. Belki de 10 üzerinden 6.*

TERAPİST: *Peki, bu olasılığın aslında milyonda 1'e yakın olduğunu biliyor musunuz?*

Şu anda sezgilerinizle korktuğunuz olayların gerçekleşme olasılığını hesaplıyorsunuz. Yani tehlikenin olma olasılığının yüksek olduğunu hissediyorsunuz. Sorun, sezginizin yanlış olmasıdır, çünkü sezginiz şemanızın etkisi altındadır. Biz, bu olasılıkların değerlendirilmesini daha nesnel bir şekilde yapmak istiyoruz. Bunun için bilgi toplamaya başlayın. Diğer insanların fikirlerini alın. O konu üzerine okuyun. Kendinizi eğitin. Daha doğru bilginizin olması kaygınızı azaltacaktır.

Korkulan her durum için, o durumla karşılaştığınız zamanki hissinize bağlı kalarak o olayın gerçekleşme olasılığını yazınız. Sonra, korktuğunuz durumun olma ihtimalinin gerçekçi olasılığını, Dayanıksızlık şeması olmayan kişilerin fikirlerine bağlı olarak yazınız.

Aşağıdaki tabloyu kullanınız. Bu Robert tarafından doldurulan bir örnektir.

KORKULAN DURUM	O DURUM İÇİNDEYKEN, O DURUMUN GERÇEKLEŞME OLASILIĞININ NE KADAR OLDUĞUNU HİSSEDİYORUM	KORKUMUN GERÇEKLEŞMESİNİN DAHA GERÇEKÇİ OLASILIĞI (BAŞKA KİŞİLERİN FİKİRLERİNE DAYANARAK)
Panik atak sırasında aklımı yitirmek	%99	%25

Aslında, Robert'ın yazdığı yüzde 25 çok yüksek bir orandır. Bir panik atak sırasında kişinin aklını yitirme olasılığı neredeyse sıfırdır. Bizim bildiğimiz kadarıyla böyle bir şey hiç olmamıştır. Panik atak çok fazla çalışılmış bir konudur ve panik atak sırasında delirme üzerine tek bir vaka bile kaydedilmemiştir. Bu ölmek ve kontrolü kaybetmek için de geçerlidir. Bunlar panik atak sırasında olmaz. Siz bunların olmasından korkarsınız.

Başka bir deyişle, panik atak sırasında ölme, delirme, kontrolü kaybetme olasılığı, panik atak geçirmediğiniz zaman olma ihtimalinden daha yüksek değildir. Panik atak bunların olmasını yükseltmez. Olasılıkları abartmanız, felaketleştirme eğiliminizin bir parçasıdır. En kötü sonuç aklınıza gelir ve bunun olma ihtimalinin yüksek olduğunu düşünürsünüz. Aslında, en felaket olayların sizin başınıza gelme olasılığı gerçekten çok düşüktür.

6. Her korkunuz için bir başa çıkma kartı yazın. Her korkunuz için bir başa çıkma kartı yazınız. Kendinize şemanızın sizi nasıl felaketleştirmeye yönelttiğini hatırlatın. Kaçtığınız şeyle yüzleşmek için kendinizi cesaretlendirin ve aşırı korumacılığınızdan vazgeçin.

Asansöre binme korkusu üzerine Heather'ın yazdığı kart şöyle:

DAYANIKSIZLIK BAŞA ÇIKMA KARTI

Şu anda asansöre binmekten korktuğumu biliyorum. Binanın alev alması ve asansörün sıkışması gibi bir felaketten korkuyorum. Bunun gerçekleşme olasılığının yüksek olduğunu düşünüyorum.

Ama aslında olan şey, Dayanıksızlık şemamın tetiklenmesidir. Olasılıkla riskin seviyesini abartıyorum. Bu yüzden, korkuma rağmen bunun aslında tehlikeli olmadığını görmek için kendimi bu duruma girmek için kendimi zorlayacağım.

Asansöre binmeden önce katları beş defa saymak istediğimi biliyorum. Kontrolün beni daha güvende hissettirdiğini hissediyorum. Ama bu kontrolü yapmama gerek yok. Onsuz da yeterince güvendeyim. Kontrol etmek sadece bir batıl inanç. Üstelik bir yük ve ben bundan vazgeçmek istiyorum.

Şemanızın tetiklediği her seferinde bu başa çıkma kartını kullanın. Bu, sizin felaketleştirme eğiliminiz ile aykırı düşebilir. Olasılıkları tekrar tekrar değerlendirmeye devam edin. O duruma girin. En sonunda kaygınız geçecek ve siz rahat edeceksiniz.

7. **İçinizdeki çocuk ile konuşun.** Çocuğunuza güçlü, cesaretli bir ebeveyn olun. Şemanıza bağlı olan hisler, çocuk hisleridir. Onlar sizin içinizdeki dayanıksız çocuğun hisleridir. Bu içinizdeki çocuğa yardım etmek için içinizde bir ebeveyn yaratmalısınız. İmgeleme kullanabilirsiniz.

TERAPİST: *Çocukken kendinizi dayanıksız hissettiğiniz bir zamanı imgeleyin. Zorlamayın. Aklınıza ilk geleni bana söyleyin.*

HEATHER: *Annem ve yeni komşumuzla mutfaktayım. Onun adı Blanche ve iyi biri. Ben altı yaşlarındayım. Blanche bizim mahalleye taşındığı zaman ben yaklaşık olarak altı yaşındaydım. Ben masada oturmuş sandviç yiyordum ve Blanche'ın anneme kolundaki numaraların ne hakkında olduğunu sorduğunu duydum. Annemin dövmesini fark etmişti. Annem Blanche'a toplama kampına gittiğini söyledi. "Çok uzun zaman önce daha çocukken" gittiğini söyledi.*

Bu benim bu konuyu gerçekten duyduğum ilk zamandı. Çok kötü bir şeyin olduğunu zaten biliyordum ama ilk defa o zaman ne olduğunu anlamaya başlamıştım.

TERAPİST: *Ne hissediyorsun?*

HEATHER: *Bir ürperme hissettim. Korkuyorum, çok korkuyorum. İmge ve dayanıksızlık hisleri ile temas haline geçtiğiniz zaman, o korkmuş çocuğu rahatlatmak için bir yetişkin olarak kendinizi o imgeye sokun. O dayanıksız çocuğu daha güvende hissettirmeye çalışın.*

HEATHER: *Kendim yetişkin olarak o imgeye giriyorum. Masaya çocuk Heather ile birlikte oturuyorum. "Korkmana gerek yok. Güvendesin. Kendi evindesin ve ben buradayım ve sen güvendesin. Kimse seni incitemez. Burada hiç Nazi yok. Dışarıya çıkıp oynamak istersen, ben de seninle geleceğim. Seni koruyacağım. Korkunla yüzleşmene yardımcı olacağım" diyorum.*

Şemanız tetiklediği her seferinde bu yetişkini çağırmanızı istiyoruz. Korkacak bir şey olmadığı konusunda kendinizi telkin edin. O durum ile yüzleşmek için içinizdeki çocuğun kendini yeterince güvende hissetmesine yardımcı olun.

8. Rahatlama egzersizlerini tekrarlayın. Rahatlama teknikleri bedeninizi ve zihninizi toparlamanıza yardımcı olur. Kaygının fiziksel semptomlarını kontrol etmenizi sağlar ve zihninizin felaketleştirme üzerinde dönüp durmasını engeller.

Basit bir meditasyon şu şekildedir: İki bölümü vardır; nefes alma bölümü ve meditasyon bölümü. Diyaframdan yavaşça nefes alın. Bir dakikada sekiz kereden daha fazla nefes alıp vermemelisiniz. Nefes alıp verdiğiniz zaman sadece karnınız hareket etmelidir. Göğsünüz kesinlikle hareketsiz kalmalıdır. Bu şekilde nefes almanız hızlı, uzun ve derin solunumu engeller. Hızlı soluma, kaygının fiziksel semptomlarının temel nedenidir; özellikle de panik ataklarda.

Meditasyon kısmı, sizin nefes alıp verme ritminizi takip eder. Nefes aldığınız zaman yavaşça "rahatla" kelimesini düşünün. Nefes verdiğiniz zaman "nefes" kelimesini düşünün. Yavaşça bir şekilde, nefes alıp vermenizle uyumlu olarak kelimeleri zihninizde tekrar edin.

Dayanıksızlık şemanız tetiklendiği her seferinde bu rahatlama tekniğini kullanın. Bunun size çok yararı olacağını göreceksiniz.

ROBERT: *İlk başta, nefes meditasyonunu kullanmaya başladığım zaman çok gergin oluyordum. Ciddi bir şekilde yapmaya başlamam zaman aldı. Nefes alıp verişime odaklanmayı sevmedim.*

TERAPİST: *Biliyorum, bu teknik ile önce öyle bir safhadan geçmelisin.*

ROBERT: *Ama o safhayı atlattım ve şimdi çok iyi geliyor. Panik gibi hissetmeye başladığım zaman kullanıyorum ve beni sakinleştiriyor ve o durumun içinde kalmamı sağlıyor.*

9. İmgeleme yöntemi kullanarak her bir korkunuzla başa çıkmaya çalışın. İmgeleme bu şemanın tetiklenmesinde büyük bir rol oynar. Eğer dikkat ederseniz, sadece felaketleştirme düşünceleriniz değil ayrıca felaketleştirme imgelerinizin de olduğunu göreceksiniz. Olabilecek en kötü sonucu net bir şekilde imgeliyorsunuzdur. Doğal olarak bu da sizi korkutur.

İmgelemeyi bazı şeylerin daha iyi olması için kullanmanızı istiyoruz, daha kötüleştirme için değil. İyi sonuçların, aşırı korumalarınızdan vazgeçtiğiniz, belirli durumlara girdiğiniz ve iyi başa çıktığınız sonuçların provasını yapmanızı istiyoruz.

Geliştirdiğiniz üzerine gitmeleri kullanın. İlk olarak, kolay adımlarla başlayın. Rahat bir sandalyede oturun, nefes meditasyonu ile kendinizi rahatlatın. Rahatladığınız zaman, korktuğunuz durumu imgeleyin. Tam olarak dilediğiniz şekilde o durumun içine girdiğinizi imgeleyin.

TERAPİST: *Ne imgeliyorsun?*

HEATHER: *Asansörün başında duruyorum. Walt benimle ve yetişkin Heather da orada. Onların orada olması beni güvende hissettiriyor.*

Bütün katları beş kere saymak istiyorum ama direniyorum. Saymamaya karar verdiğim zaman, bir kaygı dalgası hissediyorum. Ama benden geçip gidiyor. İyi hissediyorum. Güçlü hissediyorum, kendime güveniyorum.

Asansör geliyor ve kapı açılıyor. Biz içine giriyoruz. Sakince duruyorum ve rahatlama egzersizi yapıyorum. Daha ne olduğunun farkına varmadan, asansörle geleceğimiz yere varıyoruz ve dışarıya çıkıyoruz. Beş kat yukarı çıktık ve ben kendimi iyi hissediyorum.

Adım adım, üzerine gitme listenizin tepesine çıkın. Bütün korkularınızı, üzerinden gelebileceğiniz hissetmek için imgeleme kullanın. Kötü sonuçların provasını yeterince yaptınız. Şimdi artık başarı ve güvende hissetmenin provalarını imgeleme ile yapma zamanı geldi.

10. Her bir korkunuz ile gerçek hayatta başa çıkın. Davranış değişimi, şu ana kadar yaptıklarınızın bir sonucudur ve şemanızı değiştirmek için en güçlü yoldur. Kaçınmanın üstesinden gelmeyi gerçekten deneyimleyip, kendinize daha önce durumları çarpıttığınızı kanıtlamaya başlayınca gerisi çorap söküğü gibi gelir. Durumlara ne kadar daha sık girer ve kötü şeylerin olmadığını görürseniz, o kadar daha güvende hissedersiniz. Ve ne kadar daha güvende hissederseniz o kadar daha fazla o durumlara girersiniz.

Tekrar, kolay adımlarla başlayarak üzerine gitme listenizi kullanın. Rahatça yapana kadar her adımı yapmaya devam edin. Bir sonraki adıma geçmeden, önceki adım üzerinde ustalaşın. Adım adım hepsini yapana kadar listede yukarıya doğru çıkın. Başa çıkma kartları, nefes meditasyonu ve yeniden ebeveynlik tekniklerini her durumla yüzleşmek için kullanın.

11. Attığınız her adım için kendinizi ödüllendirin. Kendinizi ödüllendirmenin, kazandıklarınızı güçlendireceğini unutmayınız. Üzerine gitme listenizdeki bir adımı tamamladığınız zaman, kendinizi tebrik etmeye zaman ayırın. Bu korkularınızla yüzleştiği için içinizdeki çocuğa teşekkür edin. Övgüyü hak ettiniz – yaptığınız şey cesaret ister. Korkularınızla yüzleşmek kolay değildir.

Korkularınızın nasıl gerçekleşmediğini kendinize gösterin. Bu, dayanıksızlık hislerinizin çok fazla abartılmış olduğu algısını pekiştirecektir.

SON SÖZLER

Dayanıksızlık şemasının üstesinden gelmenin gerçek ödülü, hayat alanlarınızın genişlemesidir. Korkularınız yüzünden kaçırdığınız çok fazla şey vardır. Burada tanımlanan bütün adımları uyguladıktan sonra, Heather ve Robert hayatlarının büyük çapta ilerlediğini görecektir.

ROBERT: *Sanırım beni harekete geçiren şey ne kadar fazla şeyi kaçırdığımı fark etmek oldu. Kaçınıyordum. Yani, kendimi çok fazla yoksun bırakıyordum. Kaygıya adanmış bir hayattı.*

Eğer tek başınıza şemanızın üstesinden gelemiyorsanız, terapi almayı düşünün. Aktivitelerinizi kısıtlamaya ve kendinizi inkâr etmeye niçin devam edesiniz ki? Dayanıksızlık şemasından çıkış yolculuğu, hayata geri dönüş yolculuğudur.

12

"Değersizim" Kusurluluk Şeması

ALISON: 30 YAŞINDA. KENDİSİNİN SEVİLMEYE DEĞER OLMADIĞINI HİSSEDİYOR.

Alison, bize ilk geldiğinde çok korkmuş görünüyordu. Kendi hakkında konuşmaktan çekiniyordu. Onu rahatlatmaya çalıştık. Bir süre sonra niye geldiğini sorduk. Bize kendini çökkün hissettiğini söyledi.

ALISON: *Sanırım kendime çok yükleniyorum. Hep "Niye biri benimle olsun ki?" diye düşünürüm. Mesela, birkaç ay çıktığım bir erkek vardı. Neredeyse bir yıl aslında. Adı Matthew. Geçen gün onu aradım ve sesli mesaj bıraktım. Onun beni geri aramasını beklerken hep şöyle düşündüm: "Biliyorum beni aramayacak, beni artık görmek istemiyor." Sanki benim nasıl biri olduğumu keşfetti. Onun, benim aslında nasıl biri olduğumu keşfedeceği an'ı bekliyor gibiyim.*

Ve hatta beni geri aramasına rağmen hep "Benimle konuşmak istemiyor, telefonu hemen kapatmak istiyor" diye düşünüyordum.

TERAPİST: *Onun seninle gerçekten ilgilendiğine inanman zor gibi.*

Konuştukça, Alison'ın Matthew ile evlenmeyi düşündüğünü fark ettik: "Birkaç hafta önce bana evlenme teklif etti. Bana karşı gerçekten çok iyi. Onunla evlenmemek için deli falan olmalıyım." Ama bazı geçersiz nedenlerle kendisinin evlilik fikrinden korktuğunu görüyor.

ALISON: *Belki de çok fazla iyi ilişkilerim olmadı. Bundan önce evlenmeyi düşündüğüm kişi, dünyadaki en iyi insan sayılmazdı. Aslında, duygusal olarak tacizci bir insandı. Hep bir şeyler yüzünden beni suçlardı.*

TERAPİST: *Ama Matthew böyle biri gibi durmuyor. Tam tersi.*

ALISON: *Evet, biliyorum. Farklı bir şey. Sanırım birinin bana çok yakınlaşmasından korkuyorum. Ve Matthew bana yakınlaşmaya çalışan biri.*

Aslında bu Alison'ın terapiye gelme nedenidir. "Bağlanamama krizi" yaşamaktadır.

ELIOT: 43 YAŞINDA. TERAPİYE, EVLİLİKLERİNDEKİ SORUNLAR YÜZÜNDEN EŞİYLE BİRLİKTE GELİYOR.

Eliot hakkındaki ilk izlenimimiz kendini sıkı bir şekilde kontrol ettiği yönünde oldu. Seans boyunca, içten içe soğuk bir öfke hissettiğini algıladık. Eliot, terapiye eşi Maria ile birlikte evliliklerindeki sorunlar yüzünden gelmişti.

Eliot ve Maria yedi yıldır evliydi ve bir çocukları vardı. Maria Eliot'ın bir ilişki yaşadığını öğrenmişti. Eliot terapiye gelmezse onu terk etmekle tehdit etmişti. İlk seansta bize şöyle dedi: "Gerçekten burada olmam gerektiğini düşünmüyorum," ve "Bana sorarsanız sorunları olan kişi Maria'dır." Sanki bizden onunla Maria'nın sorunlarını çözmemiz için çalışmamızı istiyordu.

Seans boyunca Eliot, Maria'yı ve bizi eleştirdi. Onunla bağlantı kurmak zordu. Hep araya bir mesafe koydu. Ona şema terapisini anlattığımız zaman bunun "aşırı şekilde basit olduğunu" söyledi ve "Bu terapi sadece bundan mı ibaret?" diye de sordu. Onun bizi test ettiğini biliyorduk ve bunu ona söyledik. "Seninle başa çıkabileceğimizden emin olmak istiyorsun." Bizi köşeye kıstırmak, savunmacı bir duruma sokmak istediğini biliyorduk. Bunu yapamadığını gördüğü zaman onun saygısını biraz kazanmış olduk.

Huzursuz hissetmiş olsak bile, empatik kalmaya devam ettik. İçten

içe Eliot'ın bizden korktuğunu biliyorduk. Onun içini görebileceğimizden korkuyordu.

KUSURLULUK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ölçek Kusurluluk şemasının sizde ne kadar güçlü olarak bulunduğuna karar vermenize yardımcı olacaktır. Her maddeyi aşağıdaki puanlamayı kullanarak puanlayın.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Bu ölçekte, eğer 5 veya 6'nız var ise, toplam puanınız düşük aralıkta ise bile, bu şema sizin için geçerlidir.

PUAN	TANIM
	1. Hiçbir kadın/erkek benim gerçekten nasıl biri olduğumu bilirlerse beni sevmezler.
	2. Ben içten içe eksik ve kusurluyum.
	3. Bana en yakın insanlarla bile paylaşmak istemeyeceğim sırlarım var.
	4. Anne babamın beni sevmemesi benim suçum.
	5. Gerçek kendimi saklarım. Gerçek olan ben kabul edilemez. Gösterdiğim kendim sahtedir.
	6. Genellikle beni eleştiren ve reddeden insanlara -anne baba, arkadaş ve sevgililer- kapılırım.
	7. Genellikle kendime karşı eleştirel ve reddediciyimdir; özellikle, beni seviyor gibi gözüken insanlara karşı.

PUAN	TANIM
	8. Olumlu niteliklerimi değersiz görürüm.
	9. Kendim hakkında aşırı bir utanç ile yaşarım.
	10. En büyük korkularımdan biri, kusurlarımın ortaya çıkmasıdır.
	TOPLAM KUSURLULUK SKORUNUZ (1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.)

KUSURLULUK SONUÇLARINIZI YORUMLAMA

10-19	Çok düşük: Bu şema olasılıkla sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük: Bu şema sizin için arada sırada geçerlidir.
30-39	Orta: Bu şema sizin hayatınızda bir sorundur.
40-49	Yüksek: Bu kesinlikle sizin için önemli bir şemadır.
50-60	Çok yüksek: Bu kesinlikle sizin temel şemalarınızdan bir tanesidir.

KUSURLULUK DENEYİMİ

Kusurluluk şeması ile en fazla ilişkili olan duygu utançtır. Utanç, kusurlarınız açığa çıktığı zaman hissettiğiniz duygudur. Bu utanç duygusundan kaçınmak için neredeyse her şeyi yaparsınız. Sonuç olarak, kusurluluğunuzu saklı tutmak için çok fazla çabalarsınız.

Kusurluluğun içinizde olduğunu hissedersiniz. Dışarıdan görülemezdir. Daha çok sizin özünüzdedir – tamamen sevilmeye değer olmadığınızı hissedersiniz. Yüzeysel ve gözlemlenebilir nitelikler ile ilgili olan Sosyal izolasyon şeması ile karşılaştırıldığında, Kusurluluk daha içsel bir durumdur. Bir kişide Sosyal İzolasyon şemasının olup olmadığını genellikle çabuk bir şekilde fark edilirken, Kusurluluk o kadar açık değildir. Kesinlikle çok yaygın olan şemalardan biridir ama genellikle fark edilmesi zordur. Çünkü varsaydığınız kusur içinizdedir –görünmez– ve hatta siz bunun açığa çıkması korkusu nedeniyle çok daha sıkıntı çekersiniz.

Neredeyse danışanlarımızın yarısında Kusurluluk birincil şemadır. Her biri utanç duygusu ile farklı şekillerde başa çıkar. Bazılarının kendine güveni yoktur ve güvensiz gözükür (Teslim olma). Bazıları normal gözükür (Kaçma). Ve bazıları o kadar iyi durur ki, onlarda bu şemanın olduğuna asla inanmazsınız (Karşıt saldırı).

Alison, kusurluluk algısına teslim olan bir kişinin örneğidir. İçten içe hep kusurluluk hisleri ile temas halindedir.

ALISON: *Her zaman, derinlerde bir yerde bende bir şeylerin yanlış olduğunu hissettim. Ve bütün hayatımı kimse beni sevmeden geçirebilirim.*

TERAPİST: *Birinin seni sevdiğini düşündüğün zaman, bu ne hissettiriyor?*

ALISON: *Korkudan siniyorum.*

Alison, eğer bu ortaya çıkarsa onu bütünüyle kabul edilemez yapacak bir şeyinin –bir sırrının– olduğunu hissediyor. Ama sırrın ne olduğunu söyleyemiyor.

Alison'ın sırrı ne ise, onu değiştiremeyeceğine dair çok güçlü bir inancı var. Bu onun kim olduğu, onun varoluş biçimi. Yapabileceği en iyi şey saklanmak ve bunu birinin keşfedecek kadar yakınlaşacağı kaçınılmaz an'ı ertelemek.

Alison, birinin onunla gerçekten ilgilenebilme olasılığının olmadığına çok güçlü bir şekilde inanır. Onu seven ve onunla olmak isteyen insanların varlıklarını durmadan görmezden gelir.

ALISON: *Matthew'a, kardeşinin düğününe gitmek istemediğimi söylemiştim.*

TERAPİST: *Niye bunu yaptın? Gitmek istediğini düşünüyordum.*

ALISON: *Evet, ama Matthew'un benim gerçekten oraya gitmemi istemediğini biliyordum.*

TERAPİST: *Bunu sana sormadı mı?*

ALISON: *Evet, sordu. Ama beni gerçekten orada istemediğini biliyordum.*

Ayrıca insanların onu sevmemesi ve reddetmesinin kanıtlarını aşırı büyütmektedir. Bizimleyken bile, dediklerimizi çarpıtarak onunla gerçekten ilgilenmediğimizi ima etmektedir.

TERAPİST: *Gelecek hafta randevumuzu bir saat erkene kaydırabilir miyiz?*

ALISON: *Benimle seans yapmak istemediğinizi mi söylüyorsunuz? İstemiyorsanız, tamam. Yani, eğer yapmanız gereken başka bir şey varsa.*

TERAPİST: *Hayır, öyle değil. Tabii ki, seans yapmak istiyoruz. Sadece, randevumuzu bir saat öne çekmemizin mümkün olup olmadığını öğrenmek istedik.*

Alison çok fazla kendini cezalandırmaktadır. Pek çok kez "Ben işe yaramam," "Ben görgüsüzüm," "Değersizim," "Hiçbir şey için iyi değilim," "Verebilecek bir şeyim yok" dediğini duyduk. Terapinin başında, düşünceleri kendini küçümseyen sözlerle doluydu. Ve terapide birkaç tane aşırı acı veren anlar vardı ki, kendini eleştirmesi kendinden nefret etmeye doğru arttı. O anlarda, kendini " aşağılık, iğrenç bir insan olarak" deneyimledi.

Alison'ın Kusurluluk şeması onu ilişkilerde aşırı kırılgan yapıyordu. Diğer kişiler onu her zaman kolayca incitebilirler. Alison kendini koruyup savunamaz. Eliot spektrumun diğer ucundadır. Kırılgan olmayan bir özelliği vardır. Kimse ona dokunamaz. Karşıt saldırı şeklinde başa çıkma tarzını o kadar etkili bir şekilde geliştirmiştir ki, kimse ondan kuşku duymaz. Aslında Eliot'ın kendisi de, derinlerde olan kendi utanç duygusunun çok fazla farkında değildir.

Eliot kırılgan narsiste bir örnektir. Narsist, empatisi olmayan, sorunları için başkalarını suçlayan ve güçlü bir haklılık hissi olan kişidir. Eliot gibi kişiler, altta yatan, kimsenin onları hiçbir zaman sevmeyeceği ve saygı duymayacağı hislerine karşı savaşmak için bu narsizmi geliştirirler. Sanki dünyaya şöyle derler: "O kadar çok hırslı ve üstün bir şekilde hareket edeceğim ve o kadar özel biri haline geleceğim ki, siz

hiçbir zaman beni eleştiremeyeceksiniz ve yok sayamayacaksınız." (Bu, bölüm 4'te tanımladığımız Karşıt saldırı şeklindeki başa çıkma tarzına örnektir. Narsizm ve bunun nasıl değiştirilebileceği hakkında, Haklılık üzerine olan bölümde daha fazla bilgi bulabilirsniz).

Narsistler, ne pahasına olursa olsun kendi benmerkezciliklerine sıkı sıkıya tutunacaklardır. Eliot, sevdiği kadınla olan evliliğinin dağılmasını izliyor ve yine de kendisinde sorun olduğunu kabul edemiyordu. Kendini incinebilir hissetmek riskini göze almak yerine, her şeyini kaybetmeyi tercih ederdi. Genellikle durum budur. Narsistler, bir duvara çarpana kadar değişmezler. Eliot'da olduğu gibi, terk edilme tehdidi bir narsisti değişmeye motive eden bir şeydir.

MARIA: *Beni ne kadar incitirse incitsin, ne kadar acı içinde olursam olayım, hiçbir şey fark etmez. Çok fazla ağlayabilirim ama o hâlâ o kadını görmeye devam eder. Sadece benim onu gerçekten terk ettiğimi gördüğü zaman o kadını görmekten vazgeçti.*

Eliot ve Maria'nın ikisinde de Kusurluluk şeması vardır. Eliot altta yatan utanç duygusuna narsizm ile Karşıt saldırıya geçer, Maria ise değersizlik algısına teslim olur. Eşi onu reddeder ve o reddedilmenin kurbanıdır. Birlikte, ebeveyninin onları reddetmesinin orijinal dramasını tekrar yaşarlar.

Kusurluluk şemanız varsa, muhtemelen Alison ve Eliot'ın gösterdiği iki ucun arasında bir yerdesinizdir. Muhtemelen, bazı alanlarda kendinizin kırılgan olmasına izin veriyorsunuzdur. Böyle birçok danışanımız var. Hayatları hakkında konuşma konusunda çok istekli bir şekilde geliyorlar ama bazı konular ortaya çıktığında, o konuyu hemen dağıtıyorlar. O konular onların utanmasına veya kendilerini kusurlu hissetmelerine neden oluyor.

Bir danışanın, kendisini kusurlu hissettiğini bilerek gelmesi çok

yaygın değildir. Çoğu danışan bir şekilde bu duygularından kaçar veya engeller, çünkü bu şema ile ilişkili olağanüstü utanç ve kişinin kendisine olan nefretini deneyimlemek çok acı vericidir. Kişiler, farkında olmadan bu utanç hislerini kendilerine fark ettirmemeye uğraşırlar. Terapiye başka şeylerden şikayet ederek gelirler, ilişki sorunları veya depresyon gibi.

Niye olduğunu açıklayamadan kronik ve belirsiz bir mutsuzluk yaşayabilirsiniz. Depresyonunuzun kendinize olan olumsuz bakışınızın sonucu olduğunu fark etmezsiniz. Kendinize kızgın olmanız ve değersiz hissetmeniz depresyonun çok büyük bir kısmıdır. Bütün yaşamınız boyunca çökkün olduğunuzu hissedebilirsiniz – arka planda bir tür düşük seviyeli depresyon gizlenmektedir.

Eğer birincil başa çıkma stratejiniz Kaçış ise, bağımlılığınız veya kompülsiyonlarınız olabilir. İçki içmek, madde kullanmak, aşırı çalışmak ve aşırı yemek, değersizlik hissinizden kaçınmanız için kendini avutma yollarınızdır.

KUSURLULUK ŞEMASININ KÖKENLERİ

1. Ailenizden biri size karşı aşırı eleştireldi, sizi küçümsüyordu veya size karşı cezalandırıcıydı. Durmadan, nasıl göründüğünüz, nasıl davrandığınız veya ne söylediğiniz yüzünden eleştirildiniz veya cezalandırıldınız.
2. Bir ebeveyniniz yüzünden, bir hayalkırıklığı olduğunuzu hissettiniz.
3. Ebeveyninizden biri veya ikisi tarafından reddedildiniz veya sevilmediniz.
4. Bir aile üyesi tarafından cinsel, fiziksel veya duygusal olarak tacize uğradınız.
5. Ailenizde ters giden her şey için, her zaman siz suçlandınız.
6. Ebeveyniniz durmadan size, sizin kötü, değersiz ve hiçbir şey için iyi olmadığınızı söyledi.
7. Her zaman olumsuz bir şekilde kardeşleriniz ile karşılaştırıldınız veya kardeşleriniz hep size tercih edildi.
8. Ebeveynden biri evi terk etti ve siz kendinizi suçladınız.

Kusurluluk şeması, çocukken sevilmemiş veya saygı duyulmamış olmanın verdiği hislerden kaynaklanır. Ebeveyninizin biri veya ikisi tarafından durmadan eleştirilmiş veya reddedilmişsinizdir.

ALISON: *Kadının hayatının aşka esin vermesi olduğunu söyleyen bir kitap okumuştum. Ve benim aslında bunu yapamıyor olmam, beni her zaman etkiledi. Aşka esin vermek.*

Kusurluluk yaygın bir duygudur. Sevilmeye değer olmadığını hissetmektir. Siz o kadar kusurlu ve yetersizdiniz ki, kendi ebeveyniniz bile sizi sevemedi veya size siz olduğunuz için değer vermedi.

Neredeyse kesin olarak, ebeveyninizin sizi eleştirme, değersiz görme, reddetme ve size sevgi vermemekle doğru yaptığını hissettiniz. Bunu hak ettiğinizi hissettiniz. Çocukken, kendinizi suçladınız. Her şey siz çok değersiz, yetersiz, kusurlu ve eksik olduğunuz için oldu. Bu yüzden, size davranış şekillerinden dolayı öfke hissetmediniz. Onun yerine, utanç ve üzüntü hissettiniz.

Alison'ın şemasının büyük bir kısmı babasının eleştirilerinin sonucuydu. Babası çok erken yaşta onun bir hayalkırıklığı olduğunu söylemişti.

ALISON: *Aslında ben hiçbir şekilde onun istediği gibi değildim. Kendimle ilgili her şeyin yanlış olduğunu hissettim. Akşam yemeğinde sessiz kaldığımda beni konuşmadığım için eleştirdi, ve konuştuğum zaman benim ne kadar sıkıcı olduğumu söylerdi.*

Alison babasının eleştirilerini içselleştirmiştir. Babasının ona olan bakışı, kendi bakışı haline gelmiştir.

ALISON: *Matthew'un niçin benimle evlenmek isteyebileceğini düşünüp duruyorum. Benim verecek hiçbir şeyim yok. Ben hiç olgun değilim. Bir erkeğin ilgisini üzerimde tutmak için gerekli nitelikler yok bende. Hiçbir şekilde özel değilim. Dış görünüşüm orta derecede, zekam orta derecede. İyi bir kişiliğim yok.*

TERAPİST: *Kimin sesi bu? Bütün bunları söyleyen kafandaki ses kimin?*

ALISON: *Bu Eric, benim eski erkek arkadaşım.*

TERAPİST: *Başka biri de olabilir mi?*

ALISON: (duraksar) *Babamın sesi.*

Alison gibi, siz de sizi eleştiren ebeveyninizin sesini içselleştirmişsinizdir ve bir parçanız haline gelmiştir. Bir anlamda, eleştirel ebeveyninizin sesi sizin şemanızdır – bu ses sizi aklınızda durmadan eleştirir, cezalandırır ve reddeder.

Utanç sizin çocukluğunuzun baskın duygusu olabilir. Kusurluluğunuzun açığa çıktığı her seferinde, utanç hissetmişsinizdir. Bu utanç çok derinlerdedir. Yüzeysel şeyler hakkında değil, tam da sizin kim olduğunuz ile ilgilidir.

ALISON: *Hatırlıyorum, ergen olduğum zamanlarda, bir keresinde bütün bir akşamüstünü politik bir olayı okuyarak geçirmiştim. Sanırım Watergate'ti. Bunu sadece yemekte konuşabileceğim bir şey olsun diye yapmıştım. Ve ağzımı açtığım zaman, "Bu konu hakkında söyleyebileceğin tek şey bu mu?" demişti.*

TERAPİST: *Ne hissettin?*

ALISON: *İlginç olmaya çalıştığım ve cahilce bunu başaramadığım için çok utanmıştım.*

TERAPİST: *Evet, sanki hiçbir zaman alamayacağın bir şeyi istemişsin gibi.*

ALISON: *Bu neydi?*

TERAPİST: *Onun tarafından sevilmek.*

Alison'ın babasının niye bu kadar soğuk ve reddedici olduğunu sorabiliriz. Bir olasılık, onun kendisinde de kusurluluk şemasının olduğudur. Ancak, o bu şema ile Karşıt saldırı şeklinde başa çıkmıştır. Alison'ı küçük düşürerek ve kusurlu hissettirerek, kendi hakkında daha iyi his-

setmiştir. Alison'ı günah keçisi yapmıştır. Muhtemelen Alison'da kendi kusurluluğunun yansımasını görmüştür. Genelde durumun bu olduğunu hissediyoruz. Çoğunlukla, ebeveynlerin kendilerinde kusurlulukla ilgili sorunlar vardır ve bunları kendi çocuklarına geçirirler. Şemalar, kuşaklar arasında böyle aktarılır.

Kusurluluk şemasının ortaya çıkmasına neden olan ebeveynler genellikle eleştirel ve cezalandırıcıdırlar. Fiziksel, cinsel ve duygusal taciz de olmuş olabilir. Kusurluluk ve Taciz genellikle biraradadır. Tacize uğrayan bir çocuk için, kusurluluk hissetmeden bunun haksızlık olduğunu hissetmesi ve öfkeli olması mümkün olsa bile, böyle bir durum çok nadirdir. Genellikle çocuk sorumluluğu üstlenir; suçluluk ve utanç hisseder.

Birçok çocuk kusurluluk duygularını kapatmak için bir yol bulur. Bu noktada bu şema Haklılık veya Yüksek Standartlar ile karışmaya başlar. Eleştirilerek ve kendini kusurlu hissederek büyüyen birçok kişi, bir alanda üstün olmaya çalışarak kusurluluk hislerini telafi ederler. Yüksek standartlar koyarlar ve başarı ve statü için çabalarlar. Kibirli ve her şeye hakkı varmış gibi hareket edebilirler. Para ve ün ile içlerindeki o kusurluluk hissini yatıştırırlar.

Eliot'a böyle olmuştur. Yüzeyde, başarılı gibi gözükür. Ünlülerin gittiği popüler bir gece kulübünün sahibidir. Her gece, önemli insanların isteklerini yerine getirerek kulüpte dolaşır. Kimin masa alabileceğine, kimin bedava içki içebileceğine, kimin VIP odasına davet edileceğine o karar verir. Ünlülerden gelen özel arzularını nasıl reddettiğini açık bir coşku ile anlatır. Ancak, kusurluluk hissi hâlâ alttadır.

ELIOT: *Şu anda kadar sadece bir kişi kulübümde beni çok zor duruma sokmuştur. Çok meşhur bir film yıldızıydı. Kasılarak içeri girdi ve sanki mekanın sahibiymiş gibi davrandı. Ona haddini bildirmeye karar verdim. Gerçekten çok orta düzeyde bir masa gösterdim ona. Ben uzaklaşırken, bana şöyle bir bakış attı. Çok susturucu bir bakıştı.*

TERAPİST: *O anda ne hissettin?*

ELIOT: *Benim içimi görebileceğini hissettim. Onu bir damla bile kandıramıyormuşum gibi. Sahtekâr kişi benmişim gibi.*

Her şeyin bir anda düşebileceği hissi her zaman Eliot ile birliktedir. Bu onun narsizminin kırılganlığıdır. Maskesi düşebilir ve altta yatan ve değersiz olduğuna inandığı kişiliği açığa çıkabilir.

Eliot'ın hem annesi hem babası eleştireldi ve onun küçük görürlerdi. Eliot için durumu daha zorlaştıran, anne ve babasının ağabeyine hayranlık duymalarıydı.

ELIOT: *Benim sorunum ağabeyime yetişmemin çok zor olmasıydı. O daha yakışıklıydı, daha zeki ve daha komik. Ve bana bir pislikmişim gibi davranırdı. Tıpkı anne ve babam gibi. Benimle uğraşırdı ve hepsi gülerdi. Onda her şeyin en iyisi vardı ve bana hep elden düşenler kalırdı. Ama şimdi onda her şeyin en iyisi yok. Bende var ve onda hiçbir şey yok.*

Sık olarak Kusurluluk, daha gözde olan kardeş ile karşılaştırmalarla oluşur. Daha büyük olan kardeşler bu şemayı tetikler. Onlar daha büyük olduğu için her şeyde daha iyi olmaları kolaydır. Daha zeki, hızlı, güçlü veya yetkindirler. Daha büyük kardeşler, küçük ve daha az yetenekli olanlara karşı genellikle daha eleştirel yaklaşırlar.

Küçük düşürülme Eliot'ın çocukluğundaki baskın temaydı. Onun kusurları, tekrarlayan dalga geçilmelerinin ana konusuydu.

ELIOT: *Hatırlıyorum, bir keresinde babam beni ve kardeşimi futbol maçına götürecekti. Sonra kardeşim hastalandı ve gidemedi. Gideceğimiz gün ben hazırlandım ve kapıda bekledim. Çok heyecanlıydım. Babam geldi, bana baktı ve bana nereye gittiğimi düşündüğümü sordu. "Maça" dedim. Ve o bana stadyuma kadar bütün o yolu sadece benim için gitmenin delilik olduğunu söyledi. Ondan sonra bir daha ondan bir şey istemedim.*

Eliot, gerçek düşünce ve hislerini saklamayı öğrendi. Kendi gerçek kişiliği gizli kaldı ve sadece kendisi bildi. Bu şekilde, kendini daha az kırılgan hissetti. Gururunu koruyabildi. Onun için kendisini açması çok tehlikeliydi. Sunduğu her şeye eleştiren bir gözle bakılırdı. Kendini açması, utanmaya maruz kalma riskini taşıyordu ve en kötü utanma da sevgi isteyen bir şekilde açığa çıkmaktı.

Kendi gerçek kişiliğimizi Eliot'ın yaptığı gibi saklayarak yüksek bir bedel öderiz. Ölüm gibi, büyük bir kayıptır bu. İçtenlik, zevk, güven ve yakınlık hepsi kaybolur ve kapanık, korunaklı bir kabuk kalır. Kişi sahte bir kendilik oluşturur. Bu sahte kendilik daha serttir ve daha zor yara alır. Ancak dış kabuk ne kadar sert olursa olsun, derinlerde bir yerde, kişinin gerçek kendiliğini kaybetmenin acısı vardır.

Koruyucu kabuğu oluşturmanın avantajı, kendinizi sıklıkla daha iyi hissetmenizdir. En azından yüzeyde her şey iyi gidiyor gibi gözükür. Ama bu bir illüzyondur. İçten içe hâlâ kendinizi kusurlu ve sevilmez hissedersiniz. Bu kabukla ilgili esas sorun, ana konuya gerçekten hiçbir zaman değinilememesidir. Saklı kalan gerçek benlik iyileşemez. Bir illüzyon ile yetinmekten vazgeçin ve gerçek şeylerin peşinden gidin.

Kusurluluk şemasının genellikle gerçek bir kusur üzerine kurulmadığını fark etmek çok önemlidir. Ciddi bir fiziksel veya zihinsel engeli olan kişiler bile bu şemayı geliştirmeyebilirler. Kritik etken, kusurun varlığı değil, ebeveyninizin veya ailenin diğer üyelerinin size ne hissettirdiğidir. Eğer aile bireyleri tarafından sevildiyseniz, size değer verdiler ve saygı duydularsa –sizin gerçek güçlü ve zayıf yönlerinizden bağımsız olarak– kesinlikle kendinizi değersiz ve kusurlu hissetmez, utanç duymazsınız.

Kusurluluk şemanız ile uzun süreli, yakın ilişkilerden tümüyle kaçınarak başa çıkabilirsiniz. Hiçbir ilişki yaşayamayabilirsiniz. Sadece kısa süreli ilişkiler veya birkaç ilişki birden yaşarsınız. Uzun süreli bağlanmaktan kaçınarak, birinin kusurlarınızı görecek kadar yakınlaşmasını engellersiniz.

İLİŞKİLERDEKİ TEHLİKE İŞARETLERİ

1. İlişki yaşamaktan tümüyle kaçınırsınız.
2. Kısa ve yoğun ilişkiler veya aynı anda birkaç ilişki yaşamaya eğilimlisinizdir.
3. Sizi eleştiren ve her zaman sizi küçük düşüren eşlere kapılırsınız.
4. Sizi fiziksel ve duygusal olarak taciz eden eşlere kapılırsınız.
5. En çok sizinle pek ilgilenmeyen kişileri çekici bulursunuz ve onların aşklarını kazanmayı umarsınız.
6. Sadece en çekici ve arzulanan kişileri çekici bulursunuz, onları elde edemeyeceğiniz çok açık olsa bile.
7. Kendinizi, sizi derinden tanımak istemeyen eşlerle en rahat hissedersiniz.
8. Gerçekten sevmediğiniz, sizden daha aşağıda olan insanlarla çıkarsınız.
9. Size bağlanamayan veya düzenli olarak sizinle vakit geçirmeyen eşlere kapılırsınız. Evli olabilirler, aynı anda başka insanlarla birlikte olma konusunda ısrar edebilirler, durmadan seyahat edebilirler veya başka şehirde yaşıyor olabilirler.
10. Eşlerinizi taciz ettiğiniz, ihmal ettiğiniz ve küçük gördüğünüz ilişkiler içine giriyorsunuz.

Yakınlıktan kaçınmanın başka yolu da, yakın olmak istemeyen bir kişi ile ilişki yaşamaktır. Birlikte olsanız bile, paralel hayatlar yaşar ve hiçbir zaman çok yakın olmazsınız.

Eliot evliliği boyunca birçok ilişki yaşamıştır. Her zaman hayatında ya başka bir kadın, ya da başka iki tane kadın vardı. Ancak, sadece bir kez sevebileceği bir kadınla tanışmıştır. Enteresan bir şekilde de, ona beraber olma teklifi etmemiştir. Eliot gibi, gerçekten ilgilendiğiniz insanlarla birlikte olmaktan kaçınabilirsiniz. Sadece hiçbir zaman sevemeyeceğiniz insanlarla çıkarsınız.

Uzakta yaşayan veya sık sık seyahat eden biri ile ilişki yaşayabilirsiniz. O kişiyi sadece haftasonları görürsünüz. Korktuğunuz yakın ilişkiden kaçmak için bir ilişki kurmanın birçok yolu vardır.

Alison, Eliot'a göre yakın olma konusunda daha isteklidir, erkeklerle birlikte olur ve âşık olur. Ama en çok onu eleştiren ve reddeden adamlara ilgi duyar. Bir önceki erkek arkadaşı bu şekilde idi. Alison'a kötü davranmasına ve ona durmadan hakaret etmesine rağmen yıllarca bu ilişkiyi sürdürmüştür.

Mazoşistik ilişkiler içine giren birçok insanın Kusurluluk şeması vardır. İlişkilerinde kötü davranılmayı tolere ederler. Temelde, kendilerinin hak ettiği tek şeyin bu olduğunu düşünürler. Alison'a niçin eski erkek arkadaşı ile bu kadar uzun süre birlikte olduğunu sorunca şöyle demiştir: "Benimle her zaman olmak isteyen birini bulduğum için şanslı hissediyordum."

Eğer Kusurluluk şemanız varsa, güçlü bir kimya olduğu zaman çok dikkatli olun. Muhtemelen sizi eleştiren ve reddeden eşlere karşı en güçlü çekimi hissediyorsunuzdur. Onlar sizin kusurluluk hislerinizi pekiştirir. Eleştirel eşler tanıdık gelir, çünkü sizin çocukluk ortamınızı yansıtırlar. Biz, size iyi davranmayan eşleri kazanmak ve sevgilerini almaya uğraşmak yerinde, o kişilerle çıkmaktan vazgeçmenizi öneriyoruz.

KUSURLULUK ŞEMASI

1. Kabul edildiğinizi hissettikten sonra, eşinize karşı aşırı eleştirel olursunuz ve romantik hisleriniz kaybolur. Sonra siz eleştirel ve küçümseyen bir tavır içine girersiniz.
2. Gerçek benliğinizi saklarsınız ve böylece eşinizin sizi gerçekten tanımadığını hissedersiniz.
3. Eşinizi kıskanır ve kısıtlarsınız.
4. Kendinizi durmadan diğer insanlarla olumsuz bir şekilde karşılaştırırsınız, kıskanç ve yetersiz hissedersiniz.
5. Eşinizin hâlâ size değer verdiğine dair sürekli bir onay alma ihtiyacı içindesinizdir.
6. Eşinizin etrafındayken kendini küçümsersiniz.
7. Eşinizin sizi eleştirmesine, küçük görmesine veya size kötü davranmasına izin verirsiniz.
8. Geçerli bir eleştiriyi kabul etmekte zorlanırsınız, savunmaya geçer ve saldırgan olursunuz.
9. Çocuklarınızı aşırı derecede eleştirirsiniz.
10. Başarılı olduğunuz zaman kendinizi sahtekâr gibi hissedersiniz. Başarınızı koruyamadığınız zaman aşırı kaygılanırsınız.
11. Kariyerinizdeki engeller veya ilişkilerinizdeki reddedilmeler yüzünden çok depresif ve umutsuz olursunuz.
12. Toplum içinde konuşurken kendinizi aşırı gergin hissedersiniz.

Sizi seven ve sizin sevdiğiniz bir eş ile ilişki kurarsanız, ilişkiniz içinde Kusurluluk şemanızı pekiştirecek çok yol bulursunuz.

Eleştirel olmanız temel sorun haline gelir. Eğer narsistseniz, sizden daha düşük olarak gördüğünüz bir eş ile daha rahat olursunuz. O zaman kusurlarınızın ortaya çıkması, eleştirilmek veya reddedilmek ile ilgili olarak çok fazla kaygılanmanıza gerek kalmaz. Eliot, Maria ile olan ilişkisinde bu örüntüyü göstermiştir.

MARIA: *Eliot yaptığım her şeyi çok sıkı bir şekilde eleştirir. Onunla birlikte olduğum zaman, her zaman bir şeyleri yanlış yapıyor gibi hissediyorum.*

Bizimle yalnız olduğu seanslarda, Eliot cinsel olarak sömürdüğü kadınlardan bahsetti. Ve her kadını tanıttığında hep bir şeyler yanlıştı. Bir tanesinin saç dokusu yanlıştı, diğerinin bacakları kısaydı, diğeri çok sıradan bir işte çalışıyordu. Aslında, Eliot'ın kendi aklındaki mükemmel kadın için tam bir tanımı vardı.

TERAPİST: *İlişkiden istediğin nedir?*

ELIOT: *En çok istediğim, sarışın bir kadın, uzun boylu ama çok uzun değil, 1.70'i geçmesin. Ve yanık tenli. İnce ve atletik. Çok büyük göğüslü olmayan. Kolejli kızlar gibi giyinen. Bilirsin işte öyle temiz görünümlü ama sanatçı yanı olan. Tek istediğim başarılı olması, ama çok başarılı olmasın. Benden daha başarılı olmasın.* (güler)

TERAPİST: *Öyle birini hiç buldun mu?*

ELIOT: *Yakınından bile geçmedim.*

Eliot, eşlerini kendi kriterlerini karşılamadıkları için eleştirir. Bu şekilde, o kişilerin Eliot'a karşı ne hissettiklerini umursamaktan kendini uzak tutar. Eğer Kusurluluk şemanız varsa, eşlerinizi değersizleştirmeye çalışabilirsiniz. Gerçekten arzuladığınız bir eşin sizin kusurlarınızı göreceğine ve en sonunda sizi reddedeceğine inanırsınız.

Eliot'ın en çok eleştirdiği kişi, en çok sevdiği kişidir – eşi Maria. Aslında, Eliot'ın Maria'yı eleştirmesinin şiddeti, Maria'yı sevdiğine işarettir. Eliot ona karşı sevgi hissettiği zaman, Maria'nın değeri artar ve neredeyse refleks olarak ona sert ve ani çıkışlar yaparak bu durumu dengeler.

Sizi seven herkesin değerinin düşük olduğunu hissedebilirsiniz. Eski bir Groucho Marx* sözü şöyledir: "Beni üye olarak alacak hiçbir kulübe ait olmak istemem." Sanki, eşiniz sizi severek yanlış bir şey yapıyordur.

ELIOT: *İlişkilerimin her biri benim için bir zaferdir. Devam etme konusunda çok heyecanlanırım ama en sonunda ne zaman karşımdakini kazansam, ilgimi kaybederim.*

TERAPİST: *Hangi noktada onu kazanırsın?*

ELIOT: (duraksar) *Sanırım beni umursamaya başladığı zaman.*

Romantik ilişkiler en yakın olanlarıdır. Bu yüzden sizin sahte kendiliğiniz tam olarak kendini gösterir. Alison'un söylediği gibi "Matthew ile birlikteyken sanki her zaman bir oyun oynuyorum." Samimi ve içten olamamak bu şemanın yaygın örüntüsüdür. Sadece kendi sahte kendiliğinizin sevilmeye değer olduğuna inanırsınız. Gerçek kendiliğinizi saklayarak, eşinizin hiçbir zaman gerçek sizi sevmediğine inanırsınız. Kendinizi açmayarak, gerçek kendiliğinizin sevilmez olduğu algısını pekiştirirsiniz. Sizin için en büyük korku açığa çıkmaktır; yani en sonunda eşinizin sizin altta yatan kusurlu yanınızı görmesidir.

ALISON: *Onunla evleneceğimi biliyorum ama bir gün bana dönüp bütün bunların hata olduğunu ve artık beni gerçekten sevmediğini söyleyecek. Şu ana kadar bunu niye yapmadığını hâlâ anlamıyorum. Ama bir ara yapacak.*

TERAPİST: *Ve siz sadece bekliyorsunuz.*

ALISON: *Evet. An meselesi.*

---

* Editörün notu: 1950'li yıllarda Amerikan sinemasının ünlü komedyenlerinden Groucho Marx (1890-1977). Türkiye'de "Arşak Palabıyıkyan" adıyla tanınmıştı.

Siz de Alison gibi ilişkiyi bitirmeyi bile düşünebilirsiniz. Bu durum sizin için o kadar kaygı doludur ki, artık daha fazla katlanamıyorsunuzdur.

Kıskançlık ve haset etmek Kusurluluk şemasının neredeyse her zaman görülen özellikleridir. Sürekli kendinizi olumsuz olarak diğer kişiler ile karşılaştırırsınız.

ALISON: *Ne zaman bir bara veya partiye gitsek, her zaman onun başka kadınları benden daha fazla istediğini hissediyorum. Bana deli olduğumu söylüyor. Ben de bir şekilde öyle olduğumu düşünüyorum. Başka kadınlarla flört etmez, bir şey yapmaz. Sadece ben başka kadınların daha güzel, daha seksi, daha ilginç olduklarını düşünmeye başladım. Onun yerinde olsam ben onlarla olmayı tercih ederdim. Başka bir kadınla konuşsa bile çok sinirleniyorum.*

Alison diğer kadınları idealleştirip kendi kusurlarını abartmaktadır. Ne zaman karşılaştırma yapmaya kalksa kazanmak onun için çok zordur. Bütün zamanını diğer kadınların ondan daha fazla arzulanabilir olduğunu düşünerek geçirir.

Hâlâ önemsendiğine dair teminat almak için, Mathew'a sorular sorar: "Onunla olmak istiyorsun, değil mi?" Onun benden daha güzel olduğunu düşünmüyor musun?" Mathew'u tutmaya çalışır, çünkü onun kendisini terk etmesinden korkar. Onu, rakip olan kadınlardan uzaklaştırmaya çalışması da geri tepmektedir. Çünkü kendisine güvensiz ve muhtaç olması Mathew'ü iyice uzaklaşmaktadır ve Alison'ın Mathew'un gözündeki değeri gitgide düşmektedir.

Mathew bu aşamayı seanslarımızın birinde açıklamıştır.

MATTHEW: *Geçen gece, Kevin ve onun kız arkadaşı Elyssa ile birlikte dans etmeye çıkmıştık. Alison'ın suratı asıldı ve bana Elyssa ile olacağımı söylemeye başladı. Hem de hiç neden yokken. Bu gerçekten gereksizdi. Alison'ı seviyorum ama 5 dakikalığına tuvalete gittiğimde bile beni dışarıda takılmakla suçlayan biriyle olmak istemiyorum.*

Alison kadar açıkça göstermiyor olabilirsiniz. Eliot gibi kıskançlık duygularınızı saklamayı öğrenmiş olabilirsiniz, ama içinizde onlar gibi hissediyorsunuzdur – dünya, sevgiliniz için sizden daha arzulanabilir insanlarla doludur.

Eleştirileri tolere etmeyi de çok zor bulabilirsiniz. Buna karşı da aşırı hassassınızdır. En küçük eleştiri bile sizin kendinizden çok fazla utanç duymanıza neden olabilir. Yanlış yapmadığınızı şiddetli bir şekilde savunabilir ve sizi eleştiren kişiyi tersleyebilirsiniz. Kusurları kabul etmek, Kusurluluk şemasının getirdiği üzücü duyguları da beraberinde kabul etmektir. Kusurları, hataları, yanlışları inkâr ederek kendinizi korumuş olursunuz. Kusurluluk şemanız ve eleştirileri kabul edememek ciddi bir sorun olabilir.

Daha önce de belirtildiği gibi, kusurluluk şemanızı tetikleyen partnerlere karşı yoğun bir çekim hissedersiniz. Bunun en şaşırtıcı kısmı ise size iyi davranan insanlarla birlikte olduğunuzda onlardan sıkılmaya başlarsınız. Bu tam bir çelişkidir: Çok sevilmek istersiniz ama eşiniz ne kadar çok sevgi verirse ondan o kadar az etkilendiğinizi hissedersiniz. Bu olanın aynısını Eliot ve Maria da yaşamıştır.

ELIOT: *İlk buluştuğumuzda, ona delicesine âşıktım. Onun benim için yaratıldığını düşünüyordum, başka kimseye ihtiyaç duymuyordum. Ama, evlendikten sonra, ona olan duygularımı kaybettim. Onunla yatmak istemiyordum. Bir yıl boyunca hiç yatmadık.*

Kusurluluk şemanızı destekleyen durumlarda daha çok kimya hissedersiniz. Bu durum kendinizi algılayışınızla paraleldir. Size değer veren biri ise sizde yabancılık hissi yaratır.

Bunun sizi etkileyen iki yanı vardır: Bir uçta, çok arzuladığınız bir kişinin peşinden gidersiniz. Bir basamak aşağıda hissedersiniz. Kimyanız ve aynı zamanda korkunuz da yüksektir. Diğer uçta, sizi seven ve

kabul eden birinin peşinden gidersiniz. Daha az korkarsınız, ama sonra onun gözünüzdeki değerini düşürür ve kimyanızı kaybedersiniz.

Kusurluluk, yakın olduğunuz diğer insanlarla olan ilişkinizde de olur. Daha önce de belirttiğimiz bir tehlike ise, utanç duygunuzu daha eleştirel olarak ve kendi çocuklarınızı reddederek de yatıştırabilirsiniz. Size yapılan her şeyi başkasına da yaparsınız. Onları günah keçisi yaparsınız. Onlar hassas ve masumdurlar ve sizi durduramazlar.

MARIA: *Eliot durmadan çocuklara kusur bulup azarlar. Her fırsatta hatalarını açıkça söyler. En küçük şeylerde bile. Bunun onları ne kadar yaraladığını fark etmez bile.*

Çocuklarınızı aşağılamak, geçici olsa bile, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.

Kısa sürede başarı elde eden çoğu insan, daha sonradan kendi kendilerine zarar vermeye başlarlar (örneğin uyuşturucu ve alkol kullanarak). Bunun altında kusurluluk şeması vardır. Bu durum ünlüler, oyuncular ve girişimci kişiler için de bazen geçerlidir. Başarılı olmalarına karşın içlerinde bunu devam ettiremeyeceklerine inanırlar. Başarıyı devam ettirme baskısı, özellikle kendilerini kötü hissettikleri zaman dayanılmaz olur ve başa çıkacak gücü bulamayabilirler.

Eğer kariyerinizde kusurluluk şemasına ait duygularınızı telafi etmek için başarılarınızı kullanırsanız, daha sonra kendinizi iyi hissetmek konusunda kırılgan olabilirsiniz. Kendinizi değerli hissetme algınız başarınıza bağlıdır. En küçük başarısızlık sizi tedirginleştirir. Eğer ciddi bir şey olursa (kovulursanız, iflas ederseniz, işle ilgili olarak ters bir şeyler olursa veya sizden üst konumda bir kişi tarafından hiçe sayılırsanız) utanç hissettiğiniz duygulara geri dönersiniz. Bunu uçlarda hissedersiniz; ya başarılı olur kendinizi mükemmel hissedersiniz ya da başarısız olur değersizlik yaşarsınız.

Topluluklara yönelik konuşma gerektiren işler, sizin için sorun yaratabilir. Kendinizi savunmasız hissedersiniz. Bu konuşma endişesi genellikle kusurluluk şemasına sahip kişiler arasında yaygındır. Sizi izleyecekleri algısı rahatsızlık verir. Endişe semptomları –terlemek, ellerinizin ve sesinizin titremesi– sizin kusurlu olduğunuzu hissettirir.

KUSURLULUK ŞEMANIZI DEĞİŞTİRMEK

1. Çocukluğunuzdaki kusurluluk ve utanç duygularınızı anlayın. İçinizdeki yaralanmış çoçuğu hissedin.
2. Kusurluluk şemasıyla başa çıkmak için yaptıklarınızı listeleyin (kaçmak, karşıt saldırı, kaçınmak, aşırı telafi etmek).
3. Kaçmak, Karşıt Saldırıya geçmek için yaptığınız bu davranışları durdurmaya çalışın.
4. Kusurluluk ve utanç duygularınızı izleyin.
5. En çok ve en az etkilendiğiniz kadın/erkeklerin listesini yapın.
6. Çoçuklukta ve yetişkinlikte olan kusurlarınızı ve değerli olan özelliklerinizi listeleyin. Sonra da şu anki kusurlarınız ve değerli olan özelliklerinizi listeleyin.
7. Şu anki kusurlarınızın ciddiyetini değerlendirin.
8. Değişmesi mümkün olan kusurlarınızı değiştirmek için program yapın.
9. Sizi eleştiren yakınlarınıza mektup yazın.
10. Kendiniz ile ilgili başa çıkma kartı yazın.
11. Yakın ilişkilerinizde daha doğal ve samimi olmaya çalışın.
12. Size yakın olan kişilerin sevgisini kabul edin.
13. Size kötü davranan insanlara izin vermeyi durdurun.
14. Eğer size eleştirel davranan bir eşiniz varsa, size kendinizi kötü hissettirmesine izin vermeyin. Bunu diğer yakın ilişkiniz olan kişilere de yapın ve durdurmaya çalışın.

1. Çocukluğunuzdaki kusurluluk ve utanç duygularınızı anlayın. İçinizdeki yaralanmış çoçuğu hissedin. Burada yapılacak ilk adım, geçmişte yaşanılan kusurluluk ve utanç duygularını tekrar yaşamaktır. Bu şemalar nereden geliyor ve kökeni nedir? Kim sizi eleştirdi veya utandırdı? Kim sizin kendinizi sevilmez ve değersiz hissetmenize yol açtı? Bu kişi sizin anneniz, babanız, erkek veya kız kardeşiniz miydi? Bunun yanıtı sizin geçmiş aile yaşantınızın içerisindedir.

Önemli olayları mümkün olduğu kadar hatırlamaya çalışın. Size

yardım etmesi için fotoğrafları kullanabilirsiniz. Çocukluğunuzda geçirdiğiniz size tanıdık gelen yerlere geri dönebilirsiniz ve görselleştirmeden yararlanabilirsiniz.

Kendinize bir zaman ayarlayın ve karanlık bir odanın içerisinde rahat bir sandalyeye oturun. Gözlerinizi kapatın ve çocukluk anılarınızın aklınıza gelmesini sağlayın. Ama zorlamayın. Bu anıların zihninizin yüzeyine çıkmasına izin verin. Eğer başlamak için bir yere ihtiyaç duyuyorsanız, şu anda yaşamınızda olan ve kusurluluk şemanızı tetikleyen bir şeyle başlayın.

ALISON: *Küçüklüğümü hatırlıyorum, sanırım 7 yaşlarındayım, dayım 50 bin dolarlık bono aldı benim adıma. Elbette bunu annem için yaptı, ama bir şekilde benim kafam karıştı ve benim için yaptığını düşünmüştüm. Çünkü beni seviyordu. Benim için olmadığını anladıktan sonra onu görmeye utandığımı hatırlıyorum.*

TERAPİST: *Bu görüntüyü aklına getirebilir misin?*

ALISON: (gözlerini kapatır) *Kendimi odamda görüyorum. Giyiniyordum. annem dayımın evine gideceğimizi söyledi. Çok özenli bir şekilde giyiniyordum. Dayıma iyi görünmek istiyordum.*

Sonunda hazır olduğumda, babama nasıl göründüğümü sordum. Üstümü değişebileceğimi söyledi, çünkü dayımın evine gidemeyecektim. O ve annem ben olmadan gideceklerdi. Dayımın etrafta mızmızlanan yaramaz bir çocuk istemediğini söyledi.

Ona kızdım ve dayımın beni görmek istediğini söyledim, yoksa bana niye o kadar çok para versin ki?

Babam güldü ve hediyenin benimle ilgili olmadığını söyledi.

TERAPİST: *Ne hissettin o anda?*

ALISON: *Aynı şeyi hissettim. Yaralanmıştım. Bir anda aslında hediyenin benim için olmadığını fark ettim. O kadar şık giyindiğime utandım ve gerçekten de hediye benim için değilmiş. Salonun ortasında kalakaldım ve kendimi çok kırılmış hissettim. Ağlamamak için kendimi çok zor tuttum.*

Sevgi isteyen ama onun karşılığında reddedilen ve onay göremeyen çocuğu hissetmenizi istiyoruz. Bunu isteyen çocuk olarak görselleştirin kendinizi. Ve size sevgi vermeyen ama çok sevdiğiniz insanları görselleştirmeye çalışın. Acıyı tekrar yaşamak için kendinize izin verin.

Daha sonra kendinizi o görüntüye erişkin halinizle getirin ve görüntülerdeki o çocuğu sakinleştirin. Huzur, sevgi, destek ve övgü utanç duygusunu iyileştirebilir.

ALISON: *Kendimi o an'a getirdim. O küçük kızın elini tuttum ve onu babasından uzaklaştırdım. Evin dışına beraber çıktık ve uzaklara gittik. Onu kucağıma aldım, sallayarak uyuttum ve öptüm. Onu sevdiğimi söyledim, her şeyin iyi olacağını ve ağlamak isterse ağlayabileceğini söyledim.*

Bu geçmişte yaşanılan duyguları, şimdiki kusurluluk şemanızla bağlayın. Onaylama ve destek isteyen yaralanmış çocuğu hissedebiliyor musunuz?

2. Kusurluluk şemasıyla başetmek için yaptıklarınızı listeleyin (kaçmak, Karşıt Saldırı, kaçınmak, aşırı telafi etmek vb. gibi). Diğer insanlara karşı aşırı eleştirel misiniz? Eleştirilere karşı aşırı savunmacı mısınız? Sizi seven insanların değerini azaltıyor musunuz? Statü ve gücü çok mu önemsiyorsunuz? Diğer insanları etkilemeye çalışıyor musunuz? Sürekli olarak insanların sizi teselli etmesini mi bekliyorsunuz? Bunlar sizin aşırı telafi yaptığınızı, yani Karşıt Saldırıda bulunduğunuzu gösteren davranış biçimleridir.

Alkol ve uyuşturucu gibi maddeler kullanıyor musunuz? Aşırı yemek yiyip, aşırı çalışıyor musunuz? İnsanlara yakın olmaktan uzak duruyor musunuz? Kendi özel hayatınızı insanlarla tartışmaya kapalı mısınız? Reddedilmek konusunda aşırı tetikte misiniz? Bunlar sizin kaçındığınızı ve uzak durduğunuzu gösteren davranış biçimleridir.

Kusurluluk şemasıyla başetmek için kaçındığınız ve Karşıt Saldırıda bulunduğunuz durumları belirginleştirin.

3. Kaçmak, Karşıt Saldırıya geçmek için yaptığınız davranışları durdurmaya çalışın.Böylece kusurluk şemanıza ait duygularınızın yüzeye çıkarmasına izin verirsiniz. Bu duygularla bağlantıya geçmeden kusurluluk şeması ile başa çıkmak imkansızdır.

Örnek olarak, değersizlik hissinizi telafi etmek için başarının üstünde çok fazla durabilirsiniz.Kendi değerinizi kanıtlamak için kusurlarınızı çürütebilirsiniz. Ama sorun şudur, bunu yaparken aşırıya kaçarsınız. Bu sizin biricik amacınız olur ve hayatınız başarınız etrafında dönmeye başlar. Eliot bu kalıbı göstermektedir.

ELIOT: *Ailemle vakit geçiremeyişimin temel nedeni zamansızlığımdır. Gerçekten de zamanım yok. Haftada en az 5 kez sabah saat 11'den ertesi gün sabaha karşı 3 veya 4'e kadar kulüpte duruyorum.*

MARIA: *Geri kalan günlerini ise evde dinlenmeyle geçiriyor. Çok fazla bir şey yapmıyor, yatakta uzanıp televizyon seyrediyor.*

TERAPİST: *Bütün yaptığın çalışmak ve sonra da kendine gelmeye çalışmak.*

Eliot'ın yaşamı başarı ve statü kazanmaya adanmıştı. Bunu insanları etkilemek için yapıyordu. Bir kadınla beraberken tek yaptığı, işi hakkında konuşmaktı. Bu sayede sevilmeye değer olduğunu kanıtlıyordu. En sonunda ise başarı ve statü kazanıyordu ama sevgi elde edemiyordu. Sevgi arıyordu ama hayranlığa razı oluyordu. Başarısı, kusurluluk hislerine kesinlikle dokunamıyordu. Sadece geçici bir rahatlama veriyordu.

Başarı ve statü bazen bağımlılık yaratabilir. Daha fazlasını elde etmek istersiniz, ama bu hiçbir zaman kendinizi iyi hissetmeniz için yeterli olmaz. Başarı, sizi tanıyıp seven birini bulmanın solgun bir temsilcidir.

Buna benzer olarak, kusurluluk hislerinizden sürekli olarak kaçıyorsanız –sürekli alkol kullanmak, yakın ilişkilere girmemek veya gerçek duygu ve düşüncelerinizi saklamak– şemanız değişmez. Kusurluluk şemanız aynı şekilde devam eder.

Eliot, ailesiyle yakın pek çok şekilde olmaktan kaçınmaktaydı. Evde olduğu zamanlar ise marijuana ve bira içiyordu. Çoğu zamanını kendisini diğer aile bireylerinden soyutlayarak, yatak odasında televizyon seyrederek geçiriyordu. Akşam yemeklerinde, sürekli başarılarıyla övünüyor veya çocuklarını eleştiriyordu. Bazı akşamlar ise evden çıkmak için bahaneler yaratarak âşıklarından biriyle buluşmaktaydı.

Bu şekilde kaçmaya çalışmaması için bir anlaşma yaptık, bu anlaşma bir ay boyunca sürecekti. Aynısını sizin de yapmanızı istiyoruz. Kusurluluk duygularınızdan uzaklaşmanızı sağlayan kalıpları durdurmanızı istiyoruz. Kusurluluk şemanıza ait duygularınızla bağlantı kurmanızı istiyoruz. Ancak bu sayede onlarla rahatça çalışabiliriz.

4. **Kusurluluk ve utanç duygularınızı gözlemleyin.** Şemanızı tetikleyen durumları gözlemleyin. Farkında olun. Kendinizi kusurlu veya utanmış hissettiğiniz durumların listesini çıkarın. Bu duygular şemanızın tetiklendiğine dair olan ipuçlarıdır. Aşağıda Alison'ın listesi bulunmaktadır.

KUSURLULUK ŞEMAMI TETİKLEYEN DURUMLAR

1. Pazar akşamı hiçbir şey yapmadan yalnız oturmak. Mathew dışarıda. Hiç kimsenin benimle olmak istemediğini hissediyorum.
2. En yakın arkadaşım Sarah ile dışarıda öğle yemeğine çıkmak. Onun benden daha iyi olduğunu düşünüyorum – daha akıllı, daha güzel, daha ilginç. Kendim hakkında konuşmak yerine, geri çekiliyorum.
3. Annemle telefonda konuşmak. Benim evlenmek konusunda karar vermem gerektiğini söylüyor. Benim hakkımda umutsuz; eğer şimdi evet demezsem, bir daha kimse sormayacakmış.

Şemanızın kendini gösterdiği tüm durumları belirtin: Kendinizi güvensiz, yetersiz hissettiğinizde veya reddedilmeye karşı endişeli olduğunuzda; başkalarıyla kendinizi kıyasladığınızda veya kıskandığınızda; önemsiz hissettiğinizde veya eleştirilere karşı çok savunmacı davrandığınızda; daha iyi bir şeyi hak etmediğinizi düşündüğünüz için kendinize kötü davranılmasına izin verdiğinizde... Kusurluluk şemanızı tetikleyen bütün durumların listesini yapın.

Bunun sizin için zor olacağını biliyoruz. Üzücü duygular yaşamamak için büyük bir enerji harcarız. Mutsuzluk getiren bu duyguların sorununuzun üstesinden gelmenin ilk adımı olduğunu kendinize hatırlatarak bu süreç boyunca umudunuzu korumaya çalışın.

Buna ek olarak, partnerlerinizin sizden şikayet ettikleri durumları da yazın. Bu şikayetlerde size ait şema kalıplarının olup olmadığını görün. Kıskanç, güvensiz ve çok hassas olmakla mı suçlandınız? Başkalarından çok fazla güvence bekleğiniz ya da çabuk alındığınız söyleniyor mu? Bu şikayetler şemanızın nasıl pekiştiğine ilişkin en önemli ipuçları sağlarlar.

5. En çok ve en az etkilendiğiniz kadın veya erkeklerin listesini yapın. Seçtiğiniz partnerlere göz atmanızı istiyoruz. Âşık olduğunuz tüm kişilerin listesini yapın. En çok ve en az heyecanlandıklarınıza göre iki gruba ayırın. Bu grupları daha sonra karşılaştırın. Size eleştirel davranan partnerlerden etkilendiğiniz oldu mu? Dışlayan? Soğuk duran veya duygularından emin olmayan? Partnerlerinizden, onları kazanmadan önce mi çok etkilendiniz? Kazandıktan sonra bu ilgi azalıyor mu? Sizi seven partnerlerden sıkılıyor musunuz?

6. Çocuklukta ve yetişkinlikte olan kusurlarınızı ve değerli olan özelliklerinizi listeleyin. Sonra da şu anki kusurlarınız ve değerli olan özelliklerinizi listeleyin. Kendiniz hakkında objektif bakış açısına sahip ol-

manızı istiyoruz. Şu an sahip olduğunuz bakış açısı objektif değil. Size karşı tarafta durmakta. Bilişsel stiliniz kusurlarınızı abartıyor ve pozitif özelliklerinizi yok sayıyor. Daha bilimsel bir yaklaşımla bakın. Çocukluğunuzdaki, yetişkinliğinizdeki ve şimdiki kusurlarınızın ve niteliklerinizin listesini yapın. Aşağıda Alison'ın listesi bulunmaktadır.

ÇOCUKLUKTA VE ERGENLİKTEKİ DEĞERLİ NİTELİKLERİNİZ

1. Akıllıydım
2. Hassastım.
3. Başka insanlara göre çok güzeldim
4. Şarkı söyleyebiliyordum.
5. Liderlik özelliklerine sahiptim. (Ponpon kızların başıydım ve Lise 3 ve 4'üncü sınıfta sınıf temsilcisiydim.)
6. Küçük erkek ve kız kardeşime karşı iyiydim.
7. Ben ve diğer kız arkadaşlarım çok popülerdik.

ÇOCUKLUKTA VE ERGENLİKTEKİ KUSURLARINIZ

1. Kusurlarımın neler olduğunu söylemek benim için çok zor. Başkasına fikir verebilecek çok fazla bir şeyim yoktu. Kimse benimle olmak istemezdi. Diğer insanların sevmediği bir şeyim olduğunu her zaman hissederdim. Tam olarak ne olduğunu söyleyemem. Bende diğer insanların gördüğü bir şey vardı. Genellikle erkekler benden hoşlanmazlardı. Ben yetişkin olduğumda hiçbir erkek bana çıkma teklifi etmemişti.

Bunları yazarken ne kadar zorlandığını görmek onun için ilginçti.

ALISON: *Komikti, ama pozitif kısımları yazmak beni üzdü. Kendimle ilgili güzel şeyleri yazmak benim için zordu.*

TERAPİST: *Sana çok yabancıydı.*

ALISON: *Negatif kısımları yazmak da aynı şekilde zordu. İlk başta, hiçbir kusurumu düşünemedim ve bu beni çok şaşırttı. Ama sonra, bunun benim hakkımdaki bir şeyle ilgisi olmadığını anladım. Bu, benim kim olduğum ile ilgiliydi.*

Alison bu listeyi oluştururken benzer şeyler yaşadı. Kolay olmamasına rağmen pozitif özelliklerini oluşturabilmeyi başarmıştı. Ama önemli kusurlarını listelerken zorlanmıştı. Onun tek kanıtı kusurlu hissetmesiydi.

Bu listeler kusurlu veya değerli olmakla ilgili kanıtları temsil eder. Kanıtları gözden geçirin. Liste yazmak Alison'a çok yardımcı oldu, çünkü yok saydığı pozitif özelliklerini görmesini sağladı.

Ailenizin ve yakın arkadaşlarınızın yardımlarıyla listenizi geliştirebilirsiniz (tabii ki, şemanızı oluşturan aile bireylerine sormayın). İlk başta, Alison hiçbir pozitif özellik bulamamıştı. Böyle düşünmeye alışmamıştı.

ALISON: *İnsanların benim hakkımda söylediği her olumlu şeyde, bunu bildiğimi ama bu kadar önemli olduğunu fark etmediğimi düşündüm. Demek istediğim, iyi bir insan olduğumu ve benimle ilgili iyi şeyler olduğunu biliyorum. Ama benim bütün olarak değerimi etkilediğini düşünmemiştim.*

TERAPİST: *İyi olan her şeyinin değerini otomatik olarak azaltıyorsun.*

İyi özelliklerinizi düşündüğünüzde, onları azaltmayın ve vazgeçmeyin. Eğer insanlar size inanmadığınız olumlu geri-bildirimde bulunduklarında, inanmakta zorluk çekseniz bile yargıya varmadan onu da listenize dahil edin.

Başarı amaçlı olan özelliklerinizi önemsemeyin – bu nitelikler sizin sahte benliğinizin parçası olabilir. İnsanlara sizi değerli kılan şeyin ne olduğunu sorduğunuzda belirgin şeyler aldığınızdan emin olun. "Süpersin" ya da "Senden hoşlanıyorum" gibi genel hatlar içeren yorumlarla yetinmeyin. Onlar neyinizden hoşlandıklarını tam olarak söylemedikçe, bu tür yorumları sahte benliğiniz için söylediklerini düşünürsünüz.

İnsanların size geri-bildirimde bulunurken mutlu olduklarını görmek sizi şaşırtabilir. Arkadaşları ve sevdikleri tarafından pozitif geri-bildirim alan danışanların duygularında şaşırtıcı değişiklikler olduğunu görmekteyiz.

7. **Şu anki kusurlarınızın ciddiyetini değerlendirin.** Eğer listeniz tamamlandıysa, kendinize bu özelliklere ve sorumluluklara sahip başka biri hakkında ne hissettiğinizi sorun. Herkesin kusurları olduğunu unutmayın. Herkes iyi ve kötü özelliklere sahiptir.

ALISON: *Bunun normal bir insan olduğunu kabul etmem gerekiyor. Belki, erkeklerle sorunu var bu kişinin, ama yine de normal birisi. Ama ben normal olduğumu düşünmüyorum. Demek istediğim, normalim ama hâlâ öyle olduğumu hissetmiyorum.*

Alison gibi, bu konuda iyi hissetmeyebilirsiniz. Ama biz, en azından zihinsel olarak, kendinizin değerli bir insan olduğunuzu bilmenizi istiyoruz. Niye böyle olduğunu sorabilmenizi istiyoruz.

Her gün düzenli olarak niteliklerinizi tekrar edin. Onları daha fazla görmezden gelmeyin. Şemanızı törpüleyin. Bu tekrarlar, zihinsel olarak bilmekten, duygusal olarak kabul etmeye geçişinizi aşamalı olarak sağlayacaktır.

8. **Değişmesi mümkün olan kusurlarınızı değiştirmek için program yapın.** Sınırlı olduğunuz hangi alanlarınızı değiştirebilirsiniz? Çoğu insan kusurlarının öze ait ve değişmez olduğunu değil, değişken ve durumsal olduğunu keşfederler. Değiştirebileceğiniz zayıf yanlarınızı düzeltebilmek için bir program oluşturun.

Danışanların listesine baktığımızda, kusurlarının şemalarının ne-

deni değil sonucu olduğunu görmekteyiz. Bu, şemanın kendini ifade edişidir. Alison ve Eliot da birçok kusurunun kusurluluk şemasına ait duygularıyla başetmek için oluşturdukları bir mekanizma olduğunu fark etmişler.

Örnek olarak, Alison'ın "erkek çocuklar benden hiç hoşlanmadı" kusurunu toparlamaya çalıştık (erişkin listesinde "Erkekler beni etkileyici bulmuyor" şekline dönüşmüştü). Bazı erkek arkadaşlarına bunu sordu ve gerçekten de kendilerine etkileyici gelmeyen bazı özellikleri olduğunu söylediler. İlk olarak, çok sabırsız ve güvensiz bir izlenim bırakıyordu. Onunla olan ilişkimizde bu durumunu biz de bu şekilde yorumlayabilirdik. Ama tüm bu davranışlar şema kökenlidir. Aslında, Alison, şemasından bağımsız herhangi bir kusur tanımlamamıştı. Açıkçası, kusurluluk şeması sadece çocukken ona nasıl davranıldığını yansıtmaktadır; onun ne olduğu ile ilgili değildir.

Alison, bu şema kökenli davranışlarının farkına vardıktan sonra onları durdurması çok kolaylaştı.

ALISON: *Matthew ile birlikteyken kendimi kıskanç ve muhtaç hissediyorum. Kendime bu konuda onun canını sıkmamın hiçbir zaman işe yaramayacağını söylüyorum. Bunun sadece kendimi kötü hissettireceğini söylüyorum.*

TERAPİST: *Bu nasıl sana kendini kötü hissettirecek?*

ALISON: *Zayıf ve değersizlik gibi. Ayrıca bu onu kızdıracak ve işe yaramayacak. Aynısını işyerindeyken de yapıyorum ve onu arayıp hâlâ önemsediğinden emin olmak için içimde bir istek oluyor. Kendimi durduyorum. Bunun hiçbir zaman işe yaramayacağını söylüyorum. Bu çılgın telefon görüşmelerini durdurduğumdan beri kendimi daha iyi hissediyorum.*

TERAPİST: *Muhtaç gibi davranmadığında, bunun yerine ne yapıyorsun?*

ALISON: *Kendimle konuşuyorum. Her şeyin yolunda olduğunu ve beni sevdiğini söylüyorum. Onun sevgisine değer olduğumu söylüyorum.*

TERAPİST: *Güzel, kendini rahatlatıyorsun.*

Buna benzer olarak, Eliot'ın kusurları ise Karşıt Saldırı türleri veya aşırı telafi etme yolları: Eleştirelliği, insanları etkileme ihtiyacı, işkolikliği ve sadakatsizliği. Daha önce de belirttiğimiz gibi, Eliot ile bu davranışları bir aylığına durdurmak konusunda anlaştık.

ELIOT: *Garip olan şey artık kendimi daha sakin ve kontrollü hissediyorum. Özellikle işteyken. Kimse beni başından atmıyor.*

TERAPİST: *Bu, kendini daha emin hissetme duygusu.*

Eliot için zor olan kısmı, karısıyla ve çocuklarıyla vakit geçirmek olmuştu. Bir anda onlarla yüzyüze gelmişti ve maskesi yoktu.

ELIOT: *Onların yanındayken sinirliyim. Sanki ne konuşacağımı bilmiyormuşum gibi geliyor. Onlara yönelik davranışlarımdan ötürü utanıyorum. Özellikle de çocuklara.*

TERAPİST: *Önemli olan onlara şu anda da iyi davranıyorsun.*

ELIOT: *Doğru, Maria ve çocuklar mutlu gözüküyor.*

TERAPİST: *Ya sen?*

ELIOT: *Evet, ben de belli bir seviyede daha mutluyum. Örneğin geçen gece küçük kızım bana sarıldı ve beni öptü. Bu beni ürküttü. Uzun zamandır bunu yapmamıştı.*

9. Sizi eleştiren ebeveyninize mektup yazın. Çocukluğunuzda sizi eleştiren aile bireylerine mektup yazmanızı istiyoruz. Bu mektupları onlara yollamak zorunda değilsiniz. Büyük olasılıkla yollamak istemeyeceksiniz. Önemli olan duygularınızı mektuplarda belirtirken tamamen özgür hissetmenizdir. Size kötü davranan insanlara karşı, öfkenizi ve üzüntünüzü ortaya çıkartmanızı istiyoruz. Onlara karşılık vermenizi istiyoruz.

Çocukluğunuzda size yaptıklarını söyleyin. Eleştirilmenin ve onay görmemenin size ne hissettirdiğini söyleyin. Size böyle davranılmasını niçin hak etmediğinizi açıklayın. Onların gözden kaçırıp önemsemedikleri iyi özelliklerinizi vurgulayın.

Bunun sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara söyleyin. İhtiyacınız olan onay ve desteği anlatın – sizin için ne anlama geldiğini ve hayatınızı nasıl değiştireceğini. Ve şu an onlardan ne istediğinizi söyleyin.

Bu aile bireyleriniz için bahaneler üretmeyin ya da eleştirilerini mantıksallaştırmayın. Eğer isterseniz, bunu daha sonra yapabilirsiniz. İyileşme süreci uzundur; sonunda artık kendinizi kusurlu hissetmediğinizde onları bağışlayabilirsiniz. Ama ilk başta kendiniz için ayakta durmalısınız ve gömdüğünüz duyguları ortaya çıkarmalısınız.

Sizin canınızı acıtan aileleriniz olsa da, onları korumak için güçlü dürtüleriniz olduğunu anlıyoruz. Ailelerinizi iyi insanlar olarak görmek isteyebilirsiniz. "Daha iyisini yapmayı bilmiyorlardı," ya da "onların kendi sorunları vardı," ya da "Benim iyiliğim için yapıyorlardı" gibi şeyler söyleyebilirsiniz. Bu mektupta, onları savunmaya çalışmayın ve olanlar hakkında ve size hissettirdikleriyle ilgili dürüst olmaya odaklanın.

Aşağıda Eliot'ın babasına yazdığı mektup yer alıyor.

Sevgili Baba;

Ben çocukken bana çok acımasızdın. Hiçbir şeye değmezmişim gibi, hiçbir güzel ve özel yanım yokmuş gibi bana davranıyordun. Bunu sana fark ettirmedim. Benim duygularım olduğunu, incinebileceğimi, acı duyabileceğimi önemsemiyordun. Bana sevgi verme zahmetinde bulunmadın.

Beni en çok inciten şey ise sürekli olarak beni erkek kardeşim Rick ile kıyaslamandı. Onun yanında kendimi bir hiç gibi hissetmeme neden oldun. Sen Rick ile beraberken, hep mutlu ve heyecanlıydın. Ama benimley-

ken çok katıydın ve iğreniyordun. Sanki ben tamamıyla hayal kırıklığıymışım gibi.

Beni her konuda eleştirdin. Sana kendimi güvende hissederek gösterecek hiçbir yanım yoktu. Sevdiğim her şeyi senden sakladım. Ne zaman çocukluğumu hatırlasam, en çok aklıma gelen duygu kendimden utanmamdı.

Bana öyle davranmana rağmen bir çocuk olarak benim de güzel özelliklerim vardı. Akıllıydım. Başımın çaresine iyi bakıyordum. 16 yaşındayken beyzbol kartlarıyla küçük bir iş yapıyordum. Benim de ilgi alanlarım vardı (senin önemsemediğin), Rick'den farklı olarak. Belki, mükemmel değildim ama bana davranış şeklin yanlıştı.

Bana yaptığın şeyden nefret ediyorum. Karım beni terk etmekle tehdit ediyor, çocuklarım çok mutsuz ve ben kendimi değerli hissetmek için hastalık derecesinde çalışıyorum. Sevdiklerimi dışarıda bırakıyorum, ve bunun yerine bütün zamanımı egomu uyuşturucuyla destekleyerek geçiriyorum ya da önemsemediğim genç kızlarla takılmaya çalışıyorum. Ve bütün bunlar kendime olan düşük özgüvenim nedeni ile oluyor, çünkü sen ve ailenin geri kalanı bana çok kötü davrandınız.

Hepiniz beni hayal kırıklığına uğrattınız. Benimle ilgili mutlu olmanızın, gurur duymanızın ve benden memnun olmanızın benim için ne anlama geldğini hiç düşündün mü? Bu beni içedönük yaptı. Bu yüzden, kimseye kim olduğumu göstermek istemedim.

Şimdi, daha anlamlı bir hayatım olması için uğraşıyorum. Bunun parçası olarak da artık beni herhangi bir şekilde aşağılamanı kabul etmeyeceğim. Eğer ilişkiyi devam ettirmek istiyorsan, bana davranma şeklini değiştirmen gerekecek. Ve eğer yapamazsan, ilişkimiz biter.

Eliot

Eliot için mektup yazma noktasına gelmek hiç kolay olmadı. Gücünü ve cesaretini toplaması gerekti. Ama tek bir şey kesindi. Tüm bunlar sonrasında kendini çok daha iyi hissetti.

Sizin için de aynısı olacak. Böyle bir mektup yazmak, iyileştirici bir süreç olabilir. Size neler olduğunun bir tespitidir. "Gerçeğiniz sizi özgür kılacak."

10. Kendiniz için bir başa çıkma kartı yazın. Kusurluluk şemanızın tetiklendiği her hangi bir zaman çıkartıp okuyabileceğiniz bir başa çıkma kartı yazın – Alison'ın söylediği gibi, "ne zaman babamın sesi kafamda uğuldamaya başlasa"... İçinizdeki eleştirel ebeveyni uzaklaştırmanızı istiyoruz.

ALISON: *Kendime karşı daha iyi olmak istiyorum. Ama kendime yüklenme alışkanlığın kırmak zor. Bunu yapmamaya karar veriyorum ama bir dakika sonra kendimi bunu yaparken buluyorum.*

TERAPİST: *Evet. Ve bütün alışkanlıklar gibi, bunu kırmanın yolu bunu yaparken kendini yakalamak ve her seferinde kendini durdurmaktır.*

Başa çıkma kartı, şemanın sesine karşılık bir silahtır. Her zaman iki taraf olduğuna ilişkin sizi uyarır. Sizi sevmeyen ve eleştiren, küçük gören, yok sayan, kusurlu ve mahcup hissettiren içselleştirdiğiniz bir ebeveyn vardır. Ama aynı zamanda içinizde sevgi, kabul görmek, onay almak ve kabul edilmek isteyen kırılgan bir çocuk vardır. Başa çıkma kartı, bu eleştirel ebeveyni atarak, çocuğa istediğini verebilecek sağlıklı tarafınıza yardımcı olur. Sonuçta, bu iyileşme süreci kendini sevmekle ilgilidir. Başa çıkma kartı size kendinize sevgi vermeyi hatırlatır.

Başa çıkma kartı sizde iyi olan bütün özellikleri içermelidir. Ebeveyninizin eleştirilerini haksız çıkarmalıdır. Yani, onların söylediklerinin niçin yanlış olduğunu veya niçin onların göründüğünden daha az önemli olduğunu belirtmelidir. Nesnel kanıtlar kullanın. Kendinize yapıcı bir üslup kullanmanız gerektiğini söyleyin, cezalandırıcı değil.

Alison'ın yazdığı kart şu şekildedir:

KUSURLULUK BAŞA ÇIKMA KARTI

Şu anda kendimi yeteriz ve küçük düşmüş hissediyorum. Her şekilde -görünüş, zeka ve kişilik- benden daha üstün gözüken insanlarla, özellikle kadınlarla çevrilmiş hissediyorum kendimi. Onların varlığının beni tamamıyla azalttığını hissediyorum.

Ama bu doğru değil. Aslında gerçekte olan şey şemamın tetiklenmesidir. Gerçek olan şey, benim de değerli olduğumdur. Ben de hassasım, akıllıyım, iyi ve sevilen biriyim. Birçok insan beni sevmeye değer buluyor (onların adlarını listeler). İnsanlara beni gerçekten tanımaları ve takdir etmeleri için yakınlaşma şansını tanımadım. Ama bu kartta söylediklerime inanmak, benim bu yönde ilerlememe yardımcı olacaktır.

Kartı yanınızda taşıyın. İyi yanlarınızı hatırlamak için kullanın. Kendinizi durmadan küçük görmelerinizi güçsüzleştirin. Bu, utanç ve sevilmezlik hisleri ile savaşmanın başka bir yoludur.

11. Yakın ilişkilerde daha fazla samimi olmaya çalışın. Alison ve Eliot şemanın iki zıt uçlarındadır. Alison çok kırılgandır, Eliot ise yeterince kırılgan değildir. Alison kendini daha fazla korumayı öğrenmeli ve Eliot kendini daha fazla açmayı öğrenmelidir.

Eğer siz Eliot'a daha yakınsanız, yakın ilişkilerinizde daha samimi olmaya çalışın. Mükemmel olduğunuz izlenimini vermeye çalışmaktan vazgeçin. Kırılgan olun. Sırlarınızın bazılarını paylaşın. Kusurlarınızın bazılarının varlığını kabul edin. Diğer insanların içinizi görmesine izin verin. Sırlarınızın sizin hissettiğiniz kadar küçük düşürücü olmadığını göreceksiniz. Herkesin kusurları vardır.

ELIOT: *Kendimi şaşırttığım bir şey yaptım. Geçen gece Maria ve ben bir partiye gittik. Üniversiteden Maria'nın Richard adlı bir arkadaşı da oradaydı.*

Konuşurlarken onları kıskandım. Ne zaman birlikte olsalar kıskanırım, çünkü konuşurlarken birbirlerine çok yakın gözüküyorlar. Çok mutlu görünüyorlar. Maria ve benim hiçbir zaman olmadığımız kadar.

Alışıldık manevram çevredeki fıstıklara takılmak olurdu. Bunu yapmadım; onun yerine, Maria'ya onu kıskandığımı söyledim.

TERAPİST: *Ne oldu?*

ELIOT: *Onun tepkisi şöyle oldu, "Yani umurunda? Senin umurunda olmadığını düşünüyordum."*

Eliot kendine güvenmeyen biri gibi gözükmekten o kadar korkuyordu ki, Maria'ya umursadığını göstermekten kendini uzak tutuyordu. Onu sevdiğini göstermekten korkuyordu. Bu durumda, normal ve uygun düzeyde bir kıskançlık göstermek aslında yararlı olmuştu.

Kendinizi ne kadar açtığınızın ilerleme hızını ayarlayabilirsiniz. Azar azar kendinizi açığa çıkarın. Kontrol hissinizi koruyun. İlişkinin erken dönemlerinde, kendinize güvenmediğinizi çok fazla gösterirseniz aslında diğer eşi uzaklaştırabilirsiniz. İlk birkaç ayda kaçınılmaz stratejik bir öge vardır. Ancak, daha fazla yakınlaştıkça ve eşinizin sizi samimi bir şekilde önemsediğini hissediyorsanız, kendinizi yavaş yavaş daha fazla açabilirsiniz. Bir kerede her şeyi açıklamak risk taşıyabilir.

Bazen danışanlar şöyle söyler: "Ama kırılganlığımı göstermemin normal oranını bilmiyorum." Eğer durum bu ise, bir çözüm kendi hızınızı eşinizinkine göre ayarlamaktır. Eşiniz daha fazla kırılganlık gösterdikçe, siz de daha fazla gösterirsiniz. İlişkide bir denge sağlamaya çalışın.

Eğer sırlarınız varsa –sizi küçük düşürücü şeyler olduysa mesela– yavaş yavaş size yakın olan kişilere söyleyin. Şöyle bir deyiş vardır: "Sadece en kötü sırrınız kadar hastasınızdır." İnsanlardan sakladığımız birçok sırrımız bizim düşündüğümüz kadar kötü değildir. Onları bir kez biriyle paylaştığımız zaman, o sırrın o kadar da utanç verici olmadığını görürüz. O kişinin hâlâ bizi sevdiğini ve kendimizi daha iyi hissettiğimizi görürüz.

Kendinizden her zaman sakladığınız o kadar da fazla mahcubiyeti-

niz olmayabilir. Gerçekten kendiniz olabileceğinizi ve bunun için sevilebileceğinizi görmeniz gerekir.

12. Size yakın olan insanlardan sevgiyi kabul edin. Sizin için en zor olan şeylerden biri, insanların sizi sevmesine izin vermektir. Size iyi davranılması konusunda rahatsızsınızdır. Bu size çok yabancıdır. Size kötü davranıldığında ve yok sayıldığınızda daha rahatsınızdır. Sizinle ilgilenen, destekleyen ve öven kişilerin olduğu grupları tolere etmekte zorlanırsınız. Bunu itmeye veya yok saymaya çalışırsınız.

ALISON: *Komik ama en zorlandığım şeylerden bir tanesi Matthew'un bana iltifat etmesine izin vermektir. Onları inkâr etmeden sadece kabul etmek. Mesela geçen gece, akşam yemeğine gidiyorduk ve bana güzel göründüğümü söyledi. Ben de "Hayır, görünmüyorum" demeye başladım ama sonra kendimi durdurdum.*

TERAPİST: *Ne söyledin?*

ALISON: *"Teşekkür ederim."*

Hem Alison, hem de Eliot sevgiyi kabul etmeyi öğrenmelidir. Şaşırtıcı bir şekilde, bu deneyim ikisine de çok fazla hüzün getirmiştir.

MARIA: *Geçen gece garip bir şey oldu. Eliot kulüpten eve geldi ve çok gergindi. Kötü bir gece geçirmişti. Onunla yatakta yattım, sarıldım ona ve sadece rahatlatmaya çalıştım. Onun yüzünü okşuyordum. Bir anda ağlamaya başladı. Şu derin iç geçirmelerden...*

TERAPİST: *Çok uzun zamandır özlediği bir şey ile temasa geçti.*

MARIA: *Daha önce kendimi ona hiç bu kadar yakın hissedip onu sevmemiştim.*

Sizin de sevgiyi kabul etmenizi istiyoruz. Sizi seven insanları uzaklaştırmaktan vazgeçin.

13. İnsanların size kötü davranmasına izin vermekten vazgeçin. Daha önce de belirttiğimiz gibi, eş seçiminde bir eğiliminiz vardır. Muhtemelen yakın arkadaşlarınız da eleştirel ve reddedicidir. Yakın ilişkilerinizi bugün gözden geçirin. İnsanların haksız bir şekilde sizi küçük görmesine veya eleştirmesine izin veriyor musunuz?

ALISON: *Yani, biliyorsunuz, Matthew o şekilde sorun olmuyor. Ama sorun olan bir kişi var. O da en yakın arkadaşım, Lynn. Çocukluktan beri en yakın arkadaşım olmuştur. Karşı dairede otururdu.*

Biz küçükken bana karşı her zaman kötüydü. Benimle oynamak istemediğini söyler ve benimle dalga geçerdi.

Bugün bile hâlâ beni aşağılar. Mesela geçen gün bana "Sen en iyisi Matthew fikrini değiştirmeden sana o yüzüğü almasını sağla" demişti. Bunu söylemesi çok şirretçe bir şeydi.

TERAPİST: *Bunu söylediği zaman sen ne yaptın?*

ALISON: *Hiçbir şey. Sinirlendim.*

Kendinizi korumaya başlayın. Haklarınızı savunun. Ona artık taciz eden eleştirilerine daha fazla katlanmayacağınızı söyleyin. Olduğunuz gibi kabul edilmeyi isteyin. Atılganlığın ilkelerini hatırlayın. O kişiye karşı öfkeli ve saldırgan bir tavır ile konuşmayın. Sakinliğinizi korursanız daha etkili olacaktır. Dik durun ve kişinin gözlerinin içine bakın. Açık olun. Konuya bağlı kalın. Ve hepsinden öte, kendinizi korumaya kalkmayın. Sadece belirtmek istediğinizi sakin ve kontrollü bir şekilde tekrarlayın.

ALISON: *Lynn'i yemeğe davet ettim ve iki saat geç geldi. Sonunda yemeğe başladık. Bu benim ayağa kalkıp ona yemekleri getirmeye başlamam demekti. Bütün yemekler ya çok soğuktu ya da çok pişmişti. Gerçekten rahatsız oldum.*

Bir noktada masada başbaşa kaldık. Ona geç kaldığı için öfkelendiğimi ve benim için geç kalmasının durumu zorlaştırdığını ve akşam yemeğini mahvettiğini söyledim. Bu yemek için çok çalıştığımı söyledim.

Bana, o Lenny konusunda o kadar üzgünken, bunları söylemem için gerçekten sinirli olmam gerektiğini söyledi. Lenny onun erkek arkadaşıdır. Kavga etmişler ve bu yüzden geç kalmış.

Ben buna inanmadım. Kendimi savunmaya başladım ama sonra kendimi durdurdum. Ona, yemeğe geç kalma gibi bir hakkı olmadığını söyledim.

Ters yönde aşırı uca gitmemek için dikkatli olun. Sizi küçümsemeyen her zaman olmayan olan eleştirileri kabul etmeye çalışın. Adil eleştiri ile aşırı ve mantıksız eleştiriyi birbirinden ayırın.

Eğer eşiniz veya arkadaşınız bir süre sonra da değişmez ise, o ilişkiyi bitirmeyi düşünmelisiniz. Her şeyi deneyebilirsiniz; değişmek için o kişiye fırsat sağlayabilirsiniz. Eğer bu kişi eşiniz ise, çift terapisi almayı düşünebilirsiniz. Muhtemelen terapi ile sorunu çözebilirsiniz. Ancak nihai olarak hakkınızı savunmalısınız, ya o kişiyi değiştirirsiniz ya da ilişkiyi bitirirsiniz. Sağlıksız ilişkileri bitirmeden Kusurluluk şemanızı iyileştirmek neredeyse olanaksızdır. En yakınınızdaki kişiler sürekli şemanızı pekiştirirken bu şema ile savaşmak çok zordur.

Bu şeması olan kişilerin çoğunluğunun kurtarılabilecek ilişkiler içinde olduğunu gördük. Eşlerine karşı gelip, onların değişmelerini sağlayabilirler. Eşler genellikle çok fazla eleştirel durmaktan vazgeçerler. Aslında bazı eşler değişimi çok iyi karşılarlar. Kendilerine güvenen kişilerle olmayı tercih ederler.

Zaman zaman, eşit koşulları olan ilişkide bulunmayı kaldıramayan eşlerle de karşılaştık. Bunun nedeni genellikle o kişinin de Kusurluluk şeması olmasıdır. Diğer insanları Karşıt Saldırı olarak, kendi değersizlik ve utanç duygularını uzaklaştırmak için diğerlerini küçük görürler. Öyle eşler kendi güvensizlikleri üzerinde çalışmak ve değişmek için yeterince sağlıklı değillerdir.

Bazı danışanlar yetişkin olarak ilk başta şemanın gelişiminden sorumlu olan, sevgi veremeyen veya eleştiriler ebeveynler ile yaşamaya veya çalışmaya devam ederler. Biz bunun değişim süreci işin aşırı derecede yıkıcı olduğunu düşünüyoruz ve eleştirel ebeveyn ile yakın etkileşimde kalmaya devam etmemeyi çok güçlü bir şekilde öneriyoruz.

14. Sizin eleştiren bir eş olduğunuz bir ilişkideyseniz, eşinizi küçük görmekten vazgeçin. Ve bunun aynısını diğer yakın ilişkileriniz için yapın. Eşinizi eleştirmekten vazgeçin. Eşiniz bunu hak etmiyor. Diğer insanları küçük görerek temelde kendinizi daha iyi hissetmeyeceğinizi hatırlayın.

Bu eşit derecede çocuklarınız için de geçerlidir. Onlar masum ve kırılgandır ve siz onlara ihanet ediyorsunuz. Döngüyü kırın. Kendi Kusurluluk şemanızı onlara geçirmeyin.

Bir seviyede eşinize veya çocuklarınıza ne yaptığınız konusunda kendinizi suçlu hissedersiniz. O suçluluğun içinde kaybolmaya karşı direnin. Önemli olan şimdi değişmektir.

ELIOT: *Düşünmeye izin verdiğim zaman, çocuklarıma dediğim şeylerden ötürü üzülüyorum. Ama kendi şemamı seçmediğimi biliyorum. Bunu kendime benim yapmadığımı biliyorum. Kendi çocuklarımın iyiliği için artık bu şemadan çıkmalıyım.*

TERAPİST: *Kendi kusurluluk şemanız ile savaşırsanız, onu çocuklarınıza geçirmek zorunda kalmazsınız.*

Ne yaptığınızla yüzleşmeli, kendinizi affetmeli ve değişmelisiniz, şu andan başlayarak.

Sevdiğiniz insanları yüceltmeyi deneyiniz. Onları bir nedenden ötürü seviyorsunuz. Onların değerli olan ve hakkını vermeyi hak ettik-

leri özellikleri var. Eşit olan bir ilişkiyi amaçlayın – tahterevalli gibi, birinin yukarıda diğerinin aşağıda olmasından öte bir ilişkiyi.

SON SÖZLER

Kusurluluk şemanızı ne kadar çabuk değiştireceğiniz, kısmen ebeveyninizin ne kadar cezalandırıcı olduğuna bağlıdır. Ebeveyninizin reddetmesi ne kadar cezalandırıcı ve dramatik ise, o kadar daha fazla nefret ve şiddet işin içindedir ve değişim o kadar daha zordur. Bir terapistin yardımına ihtiyacınız olabilir. İhtiyacınız varsa yardım alın, sorununuza çözmek için yardım almakta utanılacak bir şey yoktur.

Şemanızı değiştirmek, kendinize nasıl davrandığınızı, başkalarına nasıl davrandığınızı ve başkalarının size nasıl davranmasına izin verdiğinizi yavaş yavaş iyileştirmeyi içerir. Gerçekten taciz edildikleri bir ilişkide bulunan danışanlar haricinde, değişim genellikle ani ve dramatik geçişleri içermez. Daha çok artarak ilerleyen bir süreçtir. Hastalar yavaş yavaş kendilerini iyi hissederler. Daha az savunmacı duruma gelirler ve sevgiyi daha fazla alırlar. İnsanlara karşı kendilerini daha yakın hissederler. Daha değer verildiklerini ve sevildiklerini hissederler.

Bunun kısa süreli bir konu olmadığını aklınızda tutun. Yıllarca bunun üzerinde çalışıyor olacaksınız ama bu süre boyunca hep bir ilerleme olacaktır. Yavaş yavaş kusurluluğunuzun size sonradan öğretilen bir şey olduğunu, içinizde olan bir gerçek olmadığını kabul edeceksiniz. Kusurluluğunuzun bir gerçek olmadığı fikrine kendinizi bir kez açtınız mı, iyileşme süreci işlemeye başlayabilir.

13

"Kendimi Başarısız Hissediyorum" Başarısızlık Şeması

KATHLEEN: 38 YAŞINDA. PROFESYONEL YAŞAMINDA KENDİNİ BAŞARISIZ HİSSEDİYOR.

Kathleen, ofisimize geldiğinde çok gergin ve yorgun bir görünüşü vardı. Bize uzun süredir terapiye gelmeyi düşündüğünü ama ertelediğini söyledi.

KATHLEEN: *Son zamanlarda kendimi gerçekten depresif hissediyorum.*

TERAPİST: *Nasıl başladı?*

KATHLEEN: *Yani, çok uzun süredir depresifim. Bazen sanki bütün hayatım boyunca kendimi depresifmişim gibi hissediyorum.*

Ancak, birkaç hafta önce beni gerçekten sinirlendiren bir şey oldu. Eşim ve ben dışarıya yemeğe çıkmıştık ve arkadaşım Ronni'ye rastladık. Onunla aynı üniversitedeydim. İşte, konuşmaya başladık ve öğrendim ki çalıştığı hukuk firmasında onu ortak yapmışlar.

TERAPİST: *Ve bu seni rahatsız mı etti?*

KATHLEEN: *Evet, rahatsız etti. Yani, bana bak! Otuz sekiz yaşındayım ve gös-*

terebileceğim tek şey yapımcı asistanlığı yaptığım işim. Yani, aslında ayak işlerinde kullanılıyorum ve on beş yıldır bu böyle.

Kathleen televizyonda yapımcı asistanı olarak çalışıyor. Bu aslında başlangıç işidir. Ve kendisi de bu işe üniversiteden mezun olduktan sonra başlamıştır. Ve yükselmek adına neredeyse hiçbir ilerleme kaydetmemiştir. "Kendimi çok başarısız hissediyorum" diye tanımlıyor.

BRIAN: 50 YAŞINDA. BAŞARILI OLMASINA RAĞMEN KENDİNİ BAŞARISIZ HİSSEDİYOR.

Brian'da "aşağılık kompleksi" vardır. Bu durumu yaşayan kişiler başarılı olduklarını hissetmezler. Diğerlerini, gerçekte olduklarından daha yetkin görünme konusunda kandırdıklarına inanırlar. Brian, ünlü bir politikacının basın sekreterliğini üstlendiği, iyi bir işi olmasına rağmen kendini başarısız hissediyor.

BRIAN: *Ben deli değilim. İnsanların benim çok iyi yaptığımı düşündüğü güzel bir işim olduğunu biliyorum. İnsanlar benim iyi olduğumu düşünüyorlar. Ama ben yine de durmadan endişeleniyorum. Sanki ben bir onay alma bağımlısıyım. Eğer patronum çok iyi bir iş çıkardığımı söylerse, bulutların üzerinde gezerim. Ama tek bir hatamı bulursa beni artık sevmediği ve kovacağı konusunda endişelenmeye başlarım.*

TERAPİST: *Sanki senin ne olduğunu anlayacakmış gibi.*

BRIAN: *Evet, sanki ben en başından beri numara yapıyorum ve o beni en sonunda yakalamış gibi.*

Brian'ın başarı algısı hassastır. Sahtekâr gibi gözükmekten ve bunun sonucunda bütün kariyerinin çökmesinden korkmaktadır.

BAŞARISIZLIK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek Başarısızlık Şemanızın derecesini ölçecektir. Aşağıdaki skorlamayı kullanarak her maddeyi cevaplayın. Entelektüel olarak ne düşündüğünüzden öte, daha çok ne hissettiğinize göre yanıtlayın.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Bu ölçekte, eğer 5 veya 6'nız var ise, toplam skorunuz düşük aralıkta ise bile, bu şema sizin için geçerlidir.

PUAN	TANIM
	1. Başarı beklenen alanlarda diğer kişilerden daha az yetkin hissederim.
	2. Konu başarı olunca, kendimi eksik hissederim.
	3. Benim yaşımdaki birçok insan işlerinde benden daha başarılıdırlar.
	4. Ben öğrenciyken de başarısızdım.
	5. İlişki içinde olduğum birçok insan kadar zeki olmadığımı hissediyorum.
	6. İş alanındaki başarısızlıklarımın beni küçük düşürdüğünü hissediyorum.
	7. Diğer insanların yanında kendimi mahçup hissediyorum çünkü başarılarım konusunda onlarla aynı düzeyde değilim.
	8. Sıklıkla insanların benim gerçekte olduğumdan daha yetkin olduğumu düşündüklerine inanırım.
	9. Hayatta bir anlamı olan özel yeteneklerimin olmadığını hissediyorum.
	10. Potansiyelimin altında çalışıyorum.
	TOPLAM BAŞARISIZLIK PUANINIZ (1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.)

BAŞARISIZLIK SONUÇLARINIZI YORUMLAMA

10-19	Çok düşük: Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük: Bu şema sizin için *arada sırada* geçerlidir.
30-39	Orta: Bu şema sizin hayatınızda bir *sorundur*.
40-49	Yüksek: Bu kesinlikle sizin için *önemli* bir şemadır.
50-60	Çok yüksek: Bu kesinlikle *temel* şemalarınızdan biridir.

BAŞARISIZLIK DENEYİMİ

Akranlarınız olarak düşündüğünüz diğer insanlara göre başarısız olduğunuzu hissediyorsunuz. Çoğu zaman, olasılıkla şemanızla etkileşim halindesinizdir ve başarısızlık algınız tetiktedir.

KATHLEEN: *Ben aptal bir insanım. İlerlemek için gereken özellikler bende yok. Daha genç insanların benim seviyemde işe başlayıp, beni geçmelerini izliyorum. Yani ben otuz sekiz yaşındayım ve terfi almak için yirmi iki, yirmi üç yaşlarındaki kişiler ile yarışıyorum. Bu küçük düşürücü. Bundan daha kötüsü olamaz.*

Kathleen'de olduğu gibi, sizin de başarısızlık hisleriniz acı vericidir.

Bu şeması olan kişiler Brian'dan çok Kathleen gibidir. Yani, gerçek başarı seviyeleri, kendi potansiyellerinin altındadır. Genellikle, iş başarıları, içlerinde yaşadıkları başarısızlık algısı ile uyumludur. Zaman zaman Brian gibi çok şey başarmış ama kendini sahtekâr hisseden insanlarla karşılaşırız.

BRIAN: *Çalıştığım yerde kendimi gerçekten oraya ait hissetmiyorum. Çevremdeki herkes en üst düzeyde geliyor bana. Oraya ait değilim. Bir şekilde, insanların olduğumdan daha yetkin ve zeki olduğumu düşünmelerine neden oldum. Ve gerçeği keşfetmeleri sadece an meselesi.*

Her durumda da, gerçek başarı durumunuz veya seviyenizden bağımsız olarak, iç dünyanız aynıdır. Başarılı gözükseniz de gözükmeseniz de, çoğu zaman kendinizi başarısız olarak görürsünüz. Hem Kathleen, hem de Brian eksikliklerinden ötürü kendilerini başarısız olmaya mahkum hissediyorlar.

Kaçma yolu ile Başarısızlık şemanızı pekiştirirsiniz. Sizi diğerlerinden geri tutan şey kaçınmalarınızdır. Bilginizi genişletmek ve kariyerinizde ilerlemek için gerekli olan adımları atmaktan kaçınırsınız. Başarı olanaklarının sizin yanınızdan geçip gitmesine izin verirsiniz. Deneyip de başarısız olmaktan korkarsınız.

KATHLEEN: *Birkaç hafta önce patronumla, bir proje için beni programlamadan sorumlu kişi yapması için konuştum. Böyle bir adım atmak benim için çok nadirdir. Ama yine de bunu yapmam gerektiğini hissettim.*

Neyse, patronum bana bir teklif yazmamı söyledi. Bilirsin plan gibi şeyler... Üç hafta geçti ve ben henüz bunu yapmadım. Bu proje yarın başlıyor ve artık gerçekten çok geç.

Başarısızlık şeması ile başa çıkmak için Kaçmayı genellikle çok fazla kullanırsınız. İnsanlar beceri geliştirmekten, yeni görevler almaktan, sorumluluk üstlenmekten kaçınırlar – yani, onları başarıya götürecek bütün zorluklardan. Sıklıkla tepkileri "Ne anlamı var?" şeklindedir. Zaten başarısız olmaya mahkumsanız, o çabayı harcamanın bir anlamı da olmayacaktır.

Kaçınmanız bazen gizlidir. İşinizi yapıyor gibi gözükürsünüz, ama yine kaçındığınız şeyler vardır. Ertelersiniz, dikkatiniz dağılır, işi düzensiz yaparsınız veya yürüttüğünüz görevleri düzensiz yaparsınız. Bunlar kendinizi sabote etmenizin çeşitleridir.

BRIAN: *Patronumun bana verdiği bu son proje için o kadar kaygılıyım ki bu haftaya kadar daha başlamamıştım bile. Şimdi gerçekten baskı altındayım. Bu noktada bu işi yapılması gerek bir şekilde muhtemelen yapamayacağım. Bütün bunlar beni çok bitkinleştirdi.*

Başarısızlık olasılığından kaçma eğiliminiz, iyi bir iş çıkarmanızı tehlikeye düşürüyor. Ve bu yüzden gerçek cezalar alabilirsiniz, kovulmak veya o görevden alınmak gibi.

Şemanıza teslim olmanızın, kendinizi başarısız olarak görmenizin bir başka yolu da olayları ve durumları çarpıtmaktır. Olumsuzları abartır ve olumluları küçültürsünüz.

BRIAN: *Bazı şeyleri şişirdiğimi biliyorum. Mesela dün patronum yazdığım bir basın bildirisi hakkında gerçekten olumlu bir geri-bildirim verdi. Ama minik bir ayrıntıyı eleştirdi. Ve tabii ki eve gittikten sonra, gece boyunca o ayrıntı üzerine içim içimi yedi.*

Ayrıca depresif duygularınız da olabilir.

KATHLEEN: *Hayatımın belirli bir noktasında olduğumu hissediyorum ve gitmek istediğim yere henüz varamadım. Ve hiçbir zaman varamayacağımı hissediyorum.*

Başarısızlıklarınız hakkında kendinizi depresif hissedersiniz ve değişim için çok küçük bir olasılık görürsünüz.

Başarısızlık şeması genellikle fark edilmesi kolay bir şemadır. Olasılıkla başarısızlığın verdiği acının farkındasınızdır.

Bu şemanın kökeni çocukluktaki başarısızlıklarda yatar. Bu birçok farklı nedenden kaynaklanabilir:

BAŞARISIZLIK ŞEMASININ KÖKENLERİ

1. Okuldaki, spordaki vb. performansınızı çok eleştiren bir ebeveyniniz (sıklıkla babanız) vardı. O ebeveyniniz sizi aptal, salak, beceriksiz, başarısız vb. diye çağırmıştır. O kişi sizi taciz etmiş olabilir. (Bu durumda şemanız Kusurluluk veya Kötüye Kullanma ile de ilişkili olabilir.)
2. Ebeveyninizden biri veya ikisi çok başarılıydı ve siz de onların yüksek standartlarına hiçbir zaman ulaşamayacağınıza inandınız ve böylece denemekten vazgeçtiniz (Şemanız Yüksek Standartlarla ilişkili olabilir).
3. Ebeveyninizden birinin veya ikisinin de sizin başarılı olmanızı umursamadığını veya daha kötüsü, iyi yaptığınız zaman kendinizi tehdit altında hissetiniz. Ebeveyniniz sizinle yarışmış olabilir - veya çok başarılı olursanız sizin arkadaşlığınızı kaybetmekten korkmuş olabilir. (Şemanız Duygusal Yoksunluk veya Bağımlılıkla ilişkili olabilir.)
4. Okulda veya sporda diğer çocuklar kadar iyi değildiniz ve bu yüzden kendinizi daha aşağıda hissettiniz. Bir öğrenme bozukluğunuz ve düşük dikkat süreniz veya koordinasyon bozukluğunuz olmuş olabilir. Bundan sonra, diğerleri tarafından küçük düşürülmemek için denemekten vazgeçmişsinizdir (Bu Sosyal İzolasyon ile ilişkili olabilir).
5. Sıklıkla sizi olumsuz bir şekilde karşılaştırdıkları kardeşleriniz vardı. Hiçbir zaman onlara yetişemeyeceğinize inandınız. Böylece denemekten vazgeçtiniz.
6. Yabancı bir ülkeden geldiniz, ebeveyniniz göçmendi veya aileniz okul arkadaşlarınızdan daha yoksul veya daha az eğitimlilerdi. Kendinizi akranlarınızdan aşağı hissettiniz ve hiçbir zaman onlara yetişebileceğinize ihtimal vermediniz.
7. Ebeveyniniz sizin için yeterli limitler koymadılar. Kendinizi disipline etmeyi veya sorumluluk almayı öğrenmediniz. Bu yüzden de düzenli olarak ödev yapma veya ders çalışma becerilerini öğrenme konusunda başarısız oldunuz. Bu en sonunda başarısızlığa götürdü (şemanız Haklılık ile ilişkili olabilir).

Gördüğünüz gibi Başarısızlık şeması diğer şemalarla ilişkili olabilir – Kusurluluk, Kötüye Kullanma, Yüksek Standartlar, Duygusal Yoksunluk, Bağımlılık, Sosyal İzolasyon veya Haklılık.

Kathleen çocukken onu başarısızlığa doğru iten birçok güç vardı.

KATHLEEN: *Beni inciten tek şey annemin ve babamın okulu çok umursamamasıydı. Aslında beni genel olarak umursamamalarının bir parçası. Yani, di-*

ğer çocuklar karnelerini eve götürmekten ölesiye korkarlardı. Ben hiçbir zaman endişelenmedim, çünkü umursamıyorlardı. Benim sorunum karnemi imzalamaları için ellerine almalarını sağlamaktı.

Çok garip, karnelerini eve götürmeye korkan çocukları kıskanırdım. Hatırlıyorum, kızların soyunma odasında arkadaşım Meg'leydim. Orada zaman geçirip, ağlıyor ve "Eve gidemem, babam beni öldürür" diye durmadan söyleniyordu. Ve ben de onun kadar sinirliydim, onu kıskanıyordum. Bu garip değil mi?

TERAPİST: *Onunla ilgilenen birisi vardı.*

KATHLEEN: *Evet ama başka bir şey daha var, ben çok hastaydım. Astımım vardı. Başlarda çok fazla okuldan geri kaldım. Geride kaldım ve hiçbir zaman yetişemedim. Aslında gerçekten üniversiteyi bitirmem bir mucize.*

Kathleen geride kaldığı zaman ona yardım edecek kimsesi yoktu. Kimse onu yetişmesi için sıkıştırmamıştı.

KATHLEEN: *Hastayı oynayarak okuldan kaytarmaya çalışırdım. Eğer bir sınav veya ödev teslimi varsa, o gün hasta olurdum. Başarısızlık yüzünden küçük düşmek ile yüzleşemezdim.*

TERAPİST: *O şeyleri öğrenmeye çalışır mıydın?*

KATHLEEN: *Yok. Sadece televizyon izlerdim. Çocukluğumu televizyon izleyerek geçirdim.*

Kathleen ilerlemek için gerekli olan becerileri ve disiplini geliştirememiştir. Onun yaklaşımı yapabileceğinin en azını yapmak ve bunu yapabileceği en iyi şekilde saklamaktı.

Kathleen'in şeması, Duygusal Yoksunluk sonucu gelişmiştir. Brian için bu sorun daha çok Kusurluluk ile ilgiliydi.

BRIAN: *Babam her şey hakkında beni her zaman eleştiriyordu. Aslında, başarı benim iyi gibi olduğum tek alandı. Ama buna hiçbir zaman güvenmedim, gerçekten ne yaptığımı bildiğime hiç inanamadım.*

Brian uzun süre boyunca başarı konusunda sahtekâr olduğunu hissediyordu. Çocukken okulda iyiydi ama genel olarak kendisini o kadar kusurlu hissediyordu ki, kendine bir inancı yoktu.

Baktığımızda Brian'ın babası onunla yarışıyormuş gibi görünüyor. Kendisini daha iyi hissetmenin bir yolu olarak Brian'ı aşağılıyordu.

BRIAN: *Özellikle babam işini kaybettikten sonra, daha küçük bir eve geçmek zorunda kaldık. Sekiz yaşındayken beni gerçekten azarlardı. Beni küçük düşürerek kendini yüceltirdi.*

Babası, Brian'ın okul başarısından ötürü kendini tehdit altında hissetmiştir. Brian'ın onu geçmesinden korkuyordu. Bu yüzden Brian'ı başarılı olduğu için cezalandırmıştır. Babası onun özgüvenini küçümsemiş ve Brian'ın kendine inanma becerisine zarar vermiştir.

Başarısızlık şeması kendinden öyle bir şekilde beslenir ki, bütün çalışma alanı sizin için felaket olur. Başarısızlık beklentiniz kendini doğrulayan kehanete dönüşür. Aşağıda kendinizi sabote ettiğiniz ve başarısız kalmayı sürdürdüğünüz pek çok durum anlatılmıştır.

BAŞARISIZLIK ŞEMALARI

1. Kariyerinizde somut beceriler geliştirmek için gereken adımları atmazsınız (ör.: eğitiminizi tamamlamak, son gelişmeleri takip etmek, uzman birinin yanında staj yapmak). Çok göze batmamaya veya insanları kandırmaya çalışırsınız.
2. Potansiyelinizin altında bir kariyer seçersiniz (örneğin üniversiteyi bitirmişsinizdir ve çok iyi bir matematik kabiliyetiniz vardır ancak iş olarak taksi şoförlüğü yapmaktasınızdır).
3. Seçtiğiniz kariyerde terfi almak için gerekli adımları atmazsınız; ilerlemeniz gereksiz yere duraksamıştır (örneğin terfileri kabul etmede veya istemede başarısızsınız; itibarı olan kişilere kendinizi göstermiyorsunuz veya becerilerinizin onlar tarafından görülmesine çalışmıyorsunuz; güvenli ama sonu olmayan bir işe devam ediyorsunuz).
4. Başlangıç seviyesinde bir işe veya başkaları için çalışmaya katlanmak istemiyorsunuz, bu yüzden yerinizde sayıyorsunuz ve basamakları tırmanmak için kendi yolunuzu oluşturma konusunda başarısız oluyorsunuz (Haklılık ve Boyun Eğicilik şeması ile olan kesişmeye dikkat edin).
5. İşe giriyorsunuz fakat durmadan, geç kalma, erteleme kötü iş performansı, kötü tavır gibi nedenlerle kovuluyorsunuz.
6. Tek bir kariyere bağlanamıyorsunuz. Bu yüzden bir işten diğerine savruluyorsunuz ve tek bir alanda uzmanlık geliştiremiyorsunuz. Uzman olan kişileri ödüllendiren bir iş dünyasında siz genelcisiniz. Bu yüzden de hiçbir zaman bir kariyerde ileri gidemiyorsunuz.
7. Başarılı olmanın olağanüstü zor olduğu bir kariyer seçtiniz ve ne zaman vazgeçeceğinizi bilmiyorsunuz (örn.: oyunculuk, profesyonel sporcu, müzik).
8. İşte bağımsız karar vermekten ve inisiyatif almaktan korkuyorsunuz. Bu yüzden daha fazla sorumluluk isteyen pozisyonlara hiçbir zaman terfi ettirilmediniz.
9. Kendinizi aptal veya yeteneksiz hissediyorsunuz ve bu yüzden sahtekâr gibi hissediyorsunuz, objektif olarak çok başarılı olmuş olsanız bile.
10. Kendi becerilerinizi ve başarılarınızı küçümsüyor, hatalarınızı ve zayıflıklarınızı abartıyorsunuz. Ve bunun sonucunda akranlarınız kadar başarılı olduysanız bile kendinizi başarısız olarak hissediyorsunuz.
11. İlişkilerinizde eş olarak başarılı kişileri seçtiniz. Kendiniz bir şey başarmayarak vekaleten onların başarıları üzerinden yaşıyorsunuz.
12. Başka özelliklerinize odaklanarak başarılarınızın ve iş becerilerinizin eksikliğini telafi etmeye çalışıyorsunuz (örneğin dış görünüşünüz, çekiciliğiniz, genç bir ruha sahip olmanız, başkaları için fedakârlık yapmanız). Ama derinden hâlâ başarısız hissediyorsunuz.

Bütün bu örüntüler en sonunda Kaçma konusuna gelir, kendinizi geliştirmek için gerekli adımları atmaktan kaçınırsınız. Kaçınmanız boyunca, aptal, yeteneksiz, yetersiz gibi kendinize olan bakışınızı pekiştirmek için sürekli olayları çarpıtırsınız.

Diğer rollerde mükemmel olmak, bu şemanın bir telafi yoludur. Erkekler sporda veya kadınları baştan çıkarmada üstün olurlar; kadınlar kendi görünüşleri ve başkalarına verme becerileri ile. Ancak özellikle erkekler için etkili bir telafi geliştirmek zordur. Toplum bir erkekte başarıdan daha fazla neye değer verir? Kariyerinde kendini başarısız hisseden biri, insan olarak da kendisini başarısız hissetmeye yatkındır. Kariyer, kadınların hayatında da daha merkezde olmaya başladıkça bu fark da azalıyor.

Ergenlik yıllarında Brian, isyankâr imajı benimseyerek şeması ile telafi etme yoluyla başa çıkmıştı. Farklı giyiniyor ve motosiklet kullanıyordu. Kadınların peşinden koşmakta yetenekliydi. Ana konuyu düzeltmeden, kendisi hakkında iyi hissetmenin yolunu bulmuştu. Bir başarı alanını yontarak başarısızlık hislerini telafi etmişti.

Kathleen'in telafi etme yollarından bir tanesi başarılı eşler seçmektir. Kocası Wayne en iyi televizyon programının başyazarıdır. Kokteyl partileri ve toplantılar gibi iş etkinliklerine gittiği zaman en yüksek çevreler arasında dolaşır.

Başarısızlıkla ilgili duygularınızı telafi etmek için başka rollere kendinizi kaptırabilir veya başarılı olan eşler seçebilirsiniz. Bu aslında başka bir kaçınma yoludur. Başarmanın zorlukları ile yüzleşmekten kaçmanın başka bir yoludur.

Bu telafiler kırılgandır. Kolayca çökerler ve başarısızlık duygularına neden olurlar. Başarı konusu ile daha direkt olarak başa çıkmanız gerekir.

Şemanızı değiştirmek için adımlar şunlardır:

BAŞARISIZLIK ŞEMANIZI DEĞİŞTİRMEK

1. Başarısızlık hislerinizin gerçek mi, yoksa çarpıtılmış mı olduğunu değerlendirin.
2. Kendini başarısız hissetmiş olan ve hâlâ öyle hisseden içinizdeki çocukla iletişime geçin.
3. Haksızlığa uğradığını görebilmesi için içinizdeki çocuğa yardım edin.
4. Yeteneklerinizin, becerilerinizin, hünerlerinizin ve başarılarınızın farkına varın.

Gerçekten akranlarınıza göre başarısız olduysanız:

5. Başarısızlıklarınızdaki örüntüyü görmeye çalışın.
6. Örüntünüzü gördüğünüz zaman, bunu değiştirmek için plan yapın.
7. Başarısızlığınızın izlerini silebilmek için başa çıkma kartları hazırlayın. Planınızı adım adım takip edin.
8. Sevdiklerinizi bu sürece katın.

1. Başarısızlık hislerinizin gerçek mi çarpıtılmış mı olduğunu değerlendirin. Yapacağınız ilk şey başarısızlık ile ilgili hislerinizin gerçekliğini değerlendirmektir. Daha önce belirttiğimiz gibi, çoğu zaman Kathleen gibi çok fazla gerçekçi kanıtınız olacaktır. Gerçekten de akranlarınıza göre başarısız olmuşsunuzdur. Ancak bazen Brian gibi, başarısızlık algınız yanlıştır ve bu bakışınızı destekleyen çok az kanıt bulursunuz.

Liseyi, üniversite veya yüksek lisansı birlikte okuduğunuz kişilerin bir kısmının listesini yapın. Sınıfınızın en iyilerinden, en kötülerinden ve ortalardan kişileri seçin. O kişilerin seçtikleri alanlarda ne tür başarılar elde ettiklerini yazın. Ne kadar ilerledirler? Ne kadar maaş alıyorlar? İşyerinde ne kadar sorumlulukları var? Karşılaştırdığınız zaman nerede duruyorlar?

2. Kendini başarısız hissetmiş olan ve hâlâ öyle hisseden içinizdeki çocukla iletişime geçin. Aileniz veya akranlarınız tarafından eleştirildiğiniz, küçük düşürüldüğünüz, karşılaştırıldığınız veya şevkinizin kırıldığı anıları hatırlayın. Şemanızın kökenini anlayın.

Başarısızlık şemanızı, şu andaki yaşantınızda tetikleyen bir şey olduğu zaman, görselleme ile o olayı incelemek için zaman ayırın. Karanlık, sessiz bir odada oturun ve gözlerinizi kapayın. Güncel olayın görüntüsünü yakalayın. Bunu olabildiğince duygusal ve belirgin yapmaya çalışın. Sonra çocukken aynı şekilde hissettiğiniz bir görüntüyü getirin. Kendinizi zorlamayın. Zihninizde gezinmesine izin verin.

Kathleen ile olan bir seanstan örnek aşağıda verilmiştir:

KATHLEEN: *Kesinlikle batırdım. Çok kötü hissediyorum. İnanamıyorum. Set için gerekli parçaları getirecek adamların gelecekleri zamanı patronuma yanlış söyledim. Bütün bu adamları, gelip mesaiye kalıp eşyaları taşımaya yardım etmeleri için tuttu. Ve hepsi yanlış zamanda geldi. Ve patronum yine de onlara ödeme yapmak zorunda kaldı. Bana gerçekten çok sinirlendi. Tanrım! Bu konuda kendimi çok kötü hissediyorum. Düşünmeden edemiyorum.* (ağlamaya başlıyor)

TERAPİST: *Bununla ilgili görselleme yapmak ister misin?*

KATHLEEN: *Tamam.* (ağlıyor)

TERAPİST: *O zaman kapa gözlerini ve patronunla olan bu olayın imgesini aklına getir.*

KATHLEEN: *Tamam. Kendimi patronumun ofisinde görüyorum. Benimle bu olanları konuşmak üzere yanıma geliyor.*

TERAPİST: *Ne hissediyorsun?*

KATHLEEN: *Çıldırmış gibi hissediyorum, gerçekten paniğe kapıldım. Etrafta dolanıyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Kalbim hızla çarpıyor. Offf.... Çok korkuyorum.*

TERAPİST: *Tamam. Çocukken böyle hissetiğin bir an'ı düşün.*

KATHLEEN: *Tamam. Altıncı sınıfta, sınıfımdayım. Öğretmenim orada ve odanın içinde dolanıyor ve herkes kitap raporunu sunuyor. Hepimiz bir önceki gece Afrika ile ilgili kitabın bir bölümünü okuyup, kısa bir sunum hazırlamalıydık. Ve tabii ki sadece ben yapmadım. Yapmadım ve şimdi öğretmen sınıfın içinde geziniyor ve bana gelecek ve benim söyleyecek bir şeyim yok.*

İmgeleriniz şemanızın kökenini anlamanıza yardımcı olur. Kendini başarısız hisseden o çocuk hâlâ içinizde canlıdır.

3. Haksızlığa uğradığınızı görmesi için içinizdeki çocuğa yardım edin. Çocukken başarısız olmamız çoğu zaman, doğal eğilimlerimizle ilgilisi olmayan bir yöne doğru itildiğimiz içindir. Bazı ebeveynlerin kendi gündemleri vardır. Özel yetenek ve eğilimlerinden bağımsız olarak çocuklarının belirli alanlarda üstün olmalarını isterler.

Brian'ın babası çocuklarına iyi bir eğitim verebilmek için çok çalışan birinci kuşak göçmendi. Brian'ın da doktor olmasını isterdi. Brian çok küçükken bile, babası herkese onun doktor olacağını söylerdi.

BRIAN: *Sorun matematik ve fenin benim alanım olmamasıydı. Ben daha çok yaratıcı şeylerle ilgileniyordum. Babam benim sanata olan ilgimi her zaman küçümsedi. "Bu ve 50 kuruşlar sana bir metro bileti sağlar" derdi hep.*

Üniversitede, önce tıp denedim. Ama beceremedim. Ve benim için gerçekten kötü bir zamandı. Ne kadar denersem deneyeyim, hiçbir dersimden "C" üstü alamadım. Neredeyse sinir krizi geçirecektim.

Yaratıcı yazmaya geçtiğim zaman babam bana çok sinirlendi. Eğitimimi ödemeyi bıraktı. Kredi almak zorunda kaldım. Gerçekten çok kızgındı. (babasının sesini taklit ederek) *"Bu çok mantıksız, hiçbir zaman kendini geçindiremeyeceksin."*

Bugün iyi bir işim olmasına rağmen, babam hâlâ işimi eleştirir. Bana saygı duyuluyor, gazetelerde adım çıkıyor, çok para kazanıyorum ve hâlâ yaptıklarımı küçümsüyor. Hep cerrah olan ve gerçekten iyi para kazanan, komşumuzun oğlundan bahsediyor.

Çocukken güçlü yanlarınız ve yetenekleriniz neydi? İnsanların sizden beklentileri gerçekçi miydi? Potansiyelinizin olduğu kazanç getiren

alanlarda eğer yüceltilmiş, desteklenmiş ve yönlendirilmiş olsaydınız, ne kadar iyi yapardınız?

Sizi başarısız hissettiren insanlara öfkelenin. Şemanıza karşı cevap verin. Kendinizi savunun. Bunu mektuplar yazarak, doğrudan doğruya insanlarla konuşarak veya görselleme ile yapabilirsiniz.

TERAPİST: *İmgede ne hissettiğinizi babanıza söyleyin. Ona, tavrının sizi ne kadar etkilediğini söyleyin.*

BRIAN: *Tamam. Baba, her seferinde benim kariyerimi küçümseyip, doktorların ne kadar başarılı olduğundan konuşman beni rahatsız ediyor. İlk olarak, senin dışında herkesin gözünde başarılı olmam beni çok geriyor. Seni ne zaman görsem, kendimi başarısız hissediyorum. Ve bu delilik! Bunu anlayamıyor musun?*

Ebeveyninizin veya akranınızın imgesini canlandırın ve o kişiye ne hissettiğinizi söyleyin.

Gerçek hayatta o kişi ile doğrudan yüzleşmek size kalmış. Fakat biri ile yüzleşmeye karar verdiğiniz zaman, o kişinin suçlamalarınızı reddederek cevap vermesine duygusal olarak hazırlıklı olduğunuzdan emin olun. Sizin söylediğinizle kişinin bir anda değişmesi gibi bir yanlış umuda kapılmayın. Eğer bu olursa çok güzel ama buna güvenmeyin.

Önemli olan sizin o kişi ile sizin kendinizden gurur duyacağınız bir şekilde yüzleşmenizdir. İyi davranın. Sakin kalın ve dağılmayın. Basit ve net olarak söylemek istediklerinizi belirtin. Eğer karşınızdaki tartışmaya başlarsa, söylediğiniz her şeyi söyleyene kadar duruşunuzu koruyun. O kişiye sizi nasıl hissettirdiğini ve onun yerine nasıl davranmış olmasını istediğinizi söyleyin.

TERAPİST: *Babana ne söyledin?*

BRIAN: *Ona, eleştirilerinde bana haksızlık yaptığını ve çocukken sanıldığımdan çok daha yetenekli ve becerikli olduğumu söyledim. Kendimi yetersiz hissettirerek bana çok büyük bir zarar verdiğini anlattım. Durmadan sözümü kesmeye çalıştı, ama kibarca bitirmeme izin vermesini istedim. O andan itibaren benim işim konusunda daha çok destek olmasını istediğimi söyledim. Başarılarımla gurur duymasını istedim.*

TERAPİST: *Bu, kendini sana nasıl hissettirdi?*

BRIAN: *Yapması çok zordu ama sonrasında iyi hissettim. Düşündükçe hâlâ iyi hissediyorum.*

Eğer yüzleşmeyi kontrollü ve girişken bir şekilde yaparsanız, insanlarla yüzleşmenin iyi hissettirdiğini göreceksiniz.

Onlarla doğrudan yüzleşmekten bağımsız olarak, kendi içinizde yüzleşmeniz çok önemlidir. Yollamayı planlamadığınız mektuplar yazın veya görselleme yapın. Başarısız damgasını reddeden güçlü tarafınıza kulak verin.

4. Yeteneklerinizin, becerilerinizin, hünerlerinizin ve başarılarınızın farkına varın. Önemli bir ilkeyi hatırlayın, çok çeşitli zeka vardır. Okulda iyi yapmanızı gerektiren zeka sadece bir tanesidir. Sözel zeka, matematik zekası, görsel-uzaysal zeka, müzik zekası, fiziksel zeka, mekanik zeka, kişilerarası zeka vb. vardır. Bütün çeşitlerin işe yaradığı alanlar farklıdır.

Özel becerileriniz nelerdir? Çizim yeteneğiniz mi var? Mekanik mi yoksa entelektüel misiniz? Spor veya dans için özel bir yeteneğiniz var mı? Bir şekilde yaratıcı mısınız? İnsanlarla iyi geçinir misiniz? Gerçekten hiçbir yeteneği olmayan kişiler çok nadirdir.

Yetenekli olduğunuz alanlarda neler başardığınızı gözden geçirin.

Kendinize olabildiğince nesnel bakmaya çalışın. Bunun sizin için zor olacağını, başarılarınızı küçümsemek ve başarısızlıklarınızı büyütmek gibi bir eğiliminizin olduğunu biliyoruz. Bunu yapmaktan vazgeçin. Olumsuzların üzerinde durmayı bırakın. Mümkün olduğunda, doğru bir şekilde kendi değerinizi fark edin.

Kendi yeteneklerine yatırım yaptığınızı görmek için doğru bir resme ihtiyacımız var. En başarılı insanların kendi doğal yeteneklerini bulup, bunun üzerine giden insanlar olduklarına inanıyoruz.

Başarı alanlarında, kendi yeteneklerinizin, becerilerinizin, hünerlerinizin ve başardıklarınızın özellikle de doğal yeteneklerinizin listesini yapın. Potansiyelinizi hatırlamak için de her gün bu listeye bakın. Bu listeyi yapmak için arkadaşlarınızdan veya sizin için önemli olan kişilerden yardım isteyin.

Brian'ın yaptığı liste şu şekildedir:

YETENEKLERİM VE BAŞARDIKLARIM

1. İyi bir yazarım.
2. İyi fikirlerim var, yaratıcıyım.
3. İkna edici bir şekilde tartışırım.
4. Politika konusunda kendimi iyi eğittim.
5. İyi bir espri anlayışım var, özellikle politika konusunda.
6. Kaygım çok yüksek olmadığı zaman, çok fazla iş başarırım.
7. New York'un politika sahnesinde ünlü bir kişiyim.

Brian gibi başarısızlık konusunda doğru olmayan algıları olan kişiler için, 1'den 4'e kadar olan adımlar yeterli olacaktır. Bu adımlar kendiniz hakkında hissettikleriniz ve düşündüklerinizde bir değişim yaratacaktır.

Ancak bu, birçoğunuz için doğru olmayacaktır. Birçoğunuzun başarısızlık hakkında daha doğru bir bakışı vardır. Birden dörde kadar olan adımları tamamlayacaksınız ve her adımdan çıkan toplam sonuçtan sonra bile hâlâ kendinizi başarısız hissedeceksiniz. Yeteneklerinizi ve becerilerinizi fark edebilirsiniz, sizi inciten insanlarla yüzleşebilirsi-

niz, içinizdeki çocuğa şefkat duymayı öğrenebilirsiniz ve şu an'a kadar ne başardığınızı doğru bir şekilde değerlendirebilirsiniz ama bütün bunlardan çıkan sonuç hâlâ kendinizi, size yük gibi gelen bir şekilde başarısız olarak hissetmeniz olabilir.

Çoğunuzun daha fazlasına ihtiyacı var. Size davranış değişimi gerekli. Kaçma ve kaçınmaya karşı olan eğiliminizi, ustalaşma ve yüzleşmeye çevirmeniz gerekiyor. Brian'ın bile geliştirmediği alanları vardı, roman yazmak istiyordu ama babasının tavrından ötürü hiçbir zaman girişmedi. Ayrıca, Brian da kaygı uyandıran görevlerle karşılaştığı zaman bunları erteliyor veya geciktiriyordu.

Akranlarınıza göre gerçekten başarısız olduysanız, aşağıdaki adımlarla devam edin.

5. **Başarısızlıklarınızdaki örüntüyü görmeye çalışın.** Geçmiş hikayenize odaklanın. En baştan başlayın. Okul ve kariyer hayatınızı gözden geçirin. En başından beri başarısız mıydınız? Veya en başlarda bir potansiyeliniz vardı da zamanla destek görmediğiniz için kaybolup gitti mi?

Ebeveyniniz başarınızla veya başarısızlığınızla nasıl başa çıktı? Eleştirel mi, destekçi mi yoksa pekiştirici bir şekilde mi yaklaştılar? Çocuken, görevlerden kaçındınız mı yoksa en baştan sonuna takip ettiniz mi? Zorluklara katlanmaktan kaçındınız mı?

Kariyerinizdeki örüntünün ne olduğunu görmeye çalışın. Olanaksız bir kariyer mi seçtiniz? Tek bir kariyere bağlanmakta başarısız mı oldunuz? Kendi potansiyelinizin büyük ölçüde çok altında olan bir kariyeriniz mi var? Sorumluluk almaktan, inisiyatif göstermekten veya terfi istemekten korkar mısınız? Erteleme yapar mısınız? Zayıf bir tavır mı gösterirsiniz, işlerde performansınız düşük müdür? Beceri geliştirmek, referans ve yeterli eğitim almak için gerekli olan disiplinden kaçındınız mı?

Büyük olasılıkla, örüntünüz Kaçma konusuna gelecektir. Başarısız-

lığınızın, beceriksiz, yeteneksiz veya eksik olmanın değil, kaçma eğiliminizin doğrudan sonucu olduğunu göreceksiniz.

Kathleen geçmişinde Kaçma'ya dair birçok kanıt bulmuştur. Çok fazla hastalandığı için, okuldan geri kalmış ve hiçbir zaman yakalayamamıştır. Okul, onun için küçük düşürücü bir deneyim olmuştur.

KATHLEEN: *Pek çok kez öğretmen tarafindan söz verilip, cevap veremediğim durumlara düştüğümü hatırlıyorum. Çok utanırdım. Çocuklar benimle dalga geçerdi. Oyun alanında benimle "aptal" diye dalga geçerlerdi.*

Okul durumu kötüleştikçe, Kathleen o kadar daha fazla okuldan kaçmaya başladı. Sık sık hastalanması ve okuldaki başarısızlığı, tavuk ve yumurta gibidir. Her biri bir kısırdöngü içinde birbirinin neden-sonucu olmuştur.

Kathleen'in doğal yeteneği sanat üzerineydi. İyi bir görsel ve tasarım algısı vardı. Çocukken, örneğin odasını dekore eder, çizer ve boyardı. Ama okulda bu becerisinin üzerine gidememiştir. Okul çok fazla kaygı doluydu.

KATHLEEN: *Hatırlıyorum, lisede bir kere okul tiyatrosu için set tasarlamamı istemişlerdi. Ev ödevi olarak bir şey tasarlamamız gerekiyordu ve öğretmen benim yaptığımı beğendi. Ama ben ona "Hayır" dedim. Yapmayı çok istedim ama çok da korkuyordum.*

Okulda, Kathleen'in eğilimi olabilecek çok az konu olduğu doğrudur. Ama o kendi zayıflıkları üzerinde çalışıp, güçlü yanlarının üzerine de gidebilirdi. Ama yapmadı. Okuldaki başarısızlığının getirdiği travma, onun her şeyden kaçmasına neden oldu.

6. Örüntünüzü gördüğünüz zaman, bunu değiştirmek için plan yapın. Açıkca, bu sizin kaçınmanızın üstesinden gelmek için adım atmanızı içerir. Kaçmak yerine zorluklarla yüzleşmelisiniz. Gerçek yetenekleri-

nizi tanıyın, sınırlılıklarınızı kabul edin, güçlü yanlarınızı gösteren alanlarla devam edin.

En yetkin olduğunuz alanlara nasıl devam edeceğinizi düşünün. Bunu yapmak için yeni bir kariyere başlayabilirsiniz. Ya da, sadece şu andaki kariyerinizdeki yönünüzü değiştirmeniz gerekir.

Hedefinize ulaşmak için ne yapmanız gerekir? Gelecekte değiştireceğiniz davranışların listesini yapın. Değişim için bir zaman çizelgesi geliştirin. İlk adım nedir? Bahane uydurmaktan vazgeçin ve kendinizi Kaçmayı durdurmaya adayın. Başarısızlık riskini alın. Başarılı olmanın tek yolu budur.

Kendiniz için küçük görevler belirleyin. Biz eski bir klişeye inanıyoruz: "1000 kilometrelik yolculuklar bile tek bir adımla başlar." Mantıklı bir sıralama geliştirin. Birbirini takip eden her adımı mantıklı ve ulaşılabilir yapın. Yapabileceğiniz bir görev ile başlayın; çok fazla yorucu bir görev ile başlarsanız, başarılı olma ihtimaliniz düşüktür.

Potansiyeliniz var ama bunu henüz geliştirmediniz. Çünkü, o kadar kaçındınız ki, öğrenmenizde gerçek boşluklar olmuş olabilir. Alanınıza en başından başlamak ve temel becerileri geliştirmek zorunda kalabilirsiniz. Okula bile tekrar gitmek zorunda kalabilirsiniz.

İlerlemeniz için kendinize şans verin. Kendinizi ödüllendirin. Kendinizi destekleyin. Yaptığınız ilerlemenin farkına varın.

Kathleen'in güçlü yanları onun görsel ve tasarım becerileri olduğu için, kendine televizyon için set tasarımcısı olma hedefini koydu. Şaşırtıcı bir şekilde, ilgisi en fazla o yöne olmasına rağmen, hiç bu alana eğilmemişti. Onun yerine, programlama ve personel yönetimi gibi idari işlerde görev aldı. Bu alanlarda zayıf olan idari ve organizasyon becerilerini kullanarak ilerledi. Set tasarımcılarının kendi işlerini yapmalarına imrenerek, kendi idari görevlerini iyi bir şekilde yerine getiremedi.

Kathleen set tasarımcılarını gözlemleyerek başladı. Bunu yapmak için mesaiye kaldı. Yavaş yavaş tasarım ekibi ile ilişkilerini ilerletti ve bu

alanda gönüllü oldu. Temel becerilerini geliştirmek için bazı tasarım dersleri aldı. En sonunda, bir tasarımcının asistanı olarak işe alındı. Bu süreç kısa vadede maaşının azalmasına neden olsa da Kathleen ilerleyeceğini biliyordu.

Kathleen görsel yeteneğini kullanmasını gerektiren görevlere odaklanmak için yoğun bir çaba harcadı. Başkalarının idari işleri yürütmesine izin verdi. Kendini başarısızlığa itmeyi bıraktı.

Biliyoruz ki, bu değişim sürecinin zor kısmıdır. Kendinizi zorlamalısınız. Kariyeriniz ilerlemeye başlayınca, olumlu sonuçlar sizi besleyecektir. Bu süreç kendi kendizi yenileme gücü verecektir. Kaçınma ile yüzleşmenin, neredeyse her zaman kişinin hayatına yarar sağlayan bir etkisi vardır.

Başlamak en zor kısmıdır. Sonra kolaylaşır.

7. **Başarısızlığınızın izlerini silebilmek için başa çıkma kartları hazırlayın.** Planınızı adım adım takip edin. Başarısızlık şemanızı ve kaçış öykünüzü fark edin. Ama başarılı olma potansiyelinizi gösteren kanıtları listeleyin. Başarıya doğru giden bir sonraki küçük adımı atacağınıza dair kendinizi yönlendirin. Kaçınmanın sonuçlarını kendinize hatırlatın.

Kathleen ile yazdığımız başa çıkma kartı şu şekildedir:

BAŞARISIZLIKLA BAŞA ÇIKMA KARTI

Şu anda başarısızlık hisleriyle doluyum. Bu tanıdık bir his. Bütün hayatım boyunca hissettim. Bütün hayatım boyunca başarılı olma şansımdan kaçtım. Bütün hayatım boyunca, öğretmenlerim gösterse bile ve tasarım gibi derslerde iyi yapsam ve bundan zevk alsam bile kendi tasarım potansiyelimi görmezden geldim. Onun yerine iyi olmadığım işlerin peşinde koşturarak kendimi başarısızlığa sürükledim.

Kaçınma, çocukken yalnız ve hasta olduğum zaman gelişti. Geride kaldığım zaman kimse bana yetişmem için yardım etmedi. Kimse fark etmedi. Kaçmak çocukken başa çıkmama yardımcıydı ama artık işe yaramıyor.

Ama şimdi işler yoluna girdi. Set tasarımcısı olmaya çalışıyorum. Başarılı olma şansım yüksek. Sadece kendi yoluma ve ilerlememe odaklanmalıyım.

Tekrar kaçmaya başlama. Bu sadece başarısız olmaya götürür. Benim bir sonraki adımım ne? Yapmam gereken budur. Bir sonraki adımı atmak üzerine çalışmak.

Değişimler yapmaya başladığınız zaman, her küçük başarı için kendinizi destekleyin. Ve başa çıkma kartınıza ekleyin.

8. Sevdiklerinizi bu sürece katın. Başarısızlık şemanızı desteklemek yerine onunla ters düşen kişilerarası bir çevre yaratmaya çalışın. Eğer ebeveyniniz veya eşiniz sizi eleştiriyor veya şevkinizi kırıyorsa, karşı koyun. Değişim için adım attıkça, onlardan destek ve cesaretlendirilme isteyin. Eğer eşiniz çok başarılı ise, sizin başarılı olmanızın önemini vurgulayın, maddi nedenlerden ötürü bir kariyere ihtiyacınız olmasa bile.

SON SÖZLER

Daha önce de belirttiğimiz gibi, Başarısızlık şeması diğer başka şemalarla genellikle bağlantılıdır. Gerçekten başarısızlık şeması ile savaşmak için, olasılıkla bu diğer konularla da uğraşmanız gerekecektir. Brian Kusurluluk şeması üzerine, Pamela, Duygusal Yoksunluk şeması üzerine çalışmak zorunda kaldı. Bağlantılı şemalarla ilgili bölümleri okuyun. Onların üstesinden gelmek için de çalışın.

Başarısızlık, üstesinden gelinmesi en ödül verici olan şemalardan biridir. Utanç ve gerginlik ile dolu olan bir hayat, özgüven kaynağı haline gelebilir. Ama savaşmaya istekli olmalısınız. Kaçmalarınızı kapatmak ve güçlü yanlarınızı aktifleştirmek zorundasınız.

14

"Hep Senin Yolundan Giderim" Boyun Eğicilik Şeması

CARLTON: 30 YAŞINDA, BAŞKALARININ İHTİYAÇLARINI KENDİSİNİNKİNİN ÜSTÜNDE TUTUYOR.

Bizi Carlton hakkında ilk etkileyen şey, onun çok endişeli görünmesi ve insanları memnun etme arzusuydu. Her söylediğimizi kabul etmeye eğilimliydi. Çoğu danışanlar ilk seansın bir kısmını terapistten ne isteyeceklerine karar vermekle geçiriyorlardı. Fakat, Carlton öyle değildi. O daha çok bizim onun hakkında ne düşündüğümüzle ve ne isteyeceğimizle ilgileniyordu.

Carlton evli ve iki çocuk sahibi bir adamdı. Ona aynı zamanda "kılıbık" da denilebilirdi. Karısı Erica ise çok talepkârdı. Karısını mutlu etmeye çalışsa da bu konuda nadiren başarılı oluyordu. Erica, aile ile ilgili bütün kararları kendi başına verirdi. Carlton ise çocuklarıyla sınır belirlemekte zorluklar yaşıyordu. Çocuklarını ne zaman disiplin altına sokmaya çalışsa kendisini suçlu hissediyordu. Babasının başlatmış olduğu dokumacılık işinde çalışmaya devam ediyordu. Ama hayatı boyunca hiçbir zaman babasının işini yapmayı istememişti. Yapması gereken istifa etmekti, çünkü işinden hiç memnun değildi.

Carlton kendi hayatının içerisinde sıkışıp hapsolmuş hissediyordu. Bu kendisini kötü ve depresif hissetmesine yol açıyordu. Bu nedenle terapiye başlamaya karar verdi. Bazı zamanlar, farklı yerlere kaçıp gitmeyi ve ne isterse onu olabileceğini hayal ediyordu.

MARRY ELLEN: 24 YAŞINDA, BASKIN KOCASINDAN ÖTÜRÜ KENDİNİ EVLİLİĞİ İÇERİSİNDE SIKIŞMIŞ HİSSEDİYOR.

Marry Ellen'ın bizde bıraktığı ilk izlenim, yüzeysel bir neşe arkasında gizlenmiş sakin görünme gayretiydi. Çok savunmacıydı ve bizim de ona hükmetmeye çalışacağımızı düşünüyordu.

TERAPİST: *Evliliğinde oldukça mutsuz görünüyorsun.*

MARRY ELLEN: *Bana bitirmem gerektiğini mi söylüyorsunuz?*

Bir anda kendimizi her söyleme dikkat ederken buluyoruz. Tıpkı burada kendini "kontrol edilen" olarak açıkladığı gibi.

Marry Ellen evlendiği ve bir çocuğu olduğu zaman ergenliğe yeni girmiş genç bir kızmış. 7 yıldır evli ve şu an iki çocuğu var.

MARRY ELLEN: *Benim en büyük sorunum kocam Dennis. Çok titiz. Devamlı onun etrafında dolanıp duruyorum ve kendimi köle gibi hissediyorum. Ne zaman bir şey isterse benim o isteğin üzerine atlamamı bekliyor ve bu kadarla da kalmayıp her şeyin belirli şekilde yapılmasını istiyor. Eğer, işler doğru gitmiyorsa, sinirlenip çirkinleşiyor ve böylece sürüyor. Mesela, dün onu 10 dakika geç uyandırdım diye bana saatlerce bağırdı.*

Marry Ellen, Dennis ile yaşamanın tahammül edilemez olduğunu düşünüyor. Daha da kötüsü Marry'nin ailesinden ayrı, arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmesini bile yasaklıyor. Bir keresinde, gizlice arkadaşla-

rıyla buluştuğunda yakalanmış ve ona vurmuş. Bunun sonrasında da terapiye başlamaya karar vermiş.

Marry Ellen, kendisini çaresiz ve mutsuz hissediyor, ama bir taraftan da eğer Dennis'i bırakırsa onun kendisine yapacaklarından korkuyor. Ayrıca çocuklarının iyiliği için onunla yaşamaya devam ettiğine inanıyor. Bu ilişkinin daha korkunç tarafı ise babasıyla geçmişte kurduğu ilişkisini aynalaması ve yansıtmasıydı. Aslında, Dennis ile evlenmesinin başlıca nedeni babasıyla yaşadığı evden kaçmak istemesiydi. Ama şimdi kocasıyla yaşamak ondan beterdi.

Hem Carlton, hem de Marry Ellen boyun eğicilik şemasına sahipler ve başkalarının onları kontrol etmesine izin veriyorlar.

BOYUN EĞİCİLİK ÖLÇEĞİ

Bu anket boyun eğicilik şemanızın derecesini ölçmektedir.

PUANLAMA:

1. Benim için tamamen yanlış
2. Benim için büyük ölçüde yanlış
3. Bana uyan tarafı uymayandan biraz daha fazla
4. Benim için orta derecede doğru
5. Benim için çoğunlukla doğru
6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

Eğer yanıtlarınızda 5 ve 6'lar varsa, toplam puanınız alt aralıkta bile olsa bu şema sizde olabilir demektir.

PUAN	TANIM
	1. Başkalarının beni kontrol etmesine izin veririm.
	2. İnsanların arzularını yerine getirmezsem onların bana aynı şekilde karşılık vermesinden, bana sinirlenmelerinden ve beni reddetmelerinden korkuyorum.
	3. Hayatımdaki önemli kararların kendi kararlarım olduğunu hissetmiyorum.
	4. Başkalarının benim haklarıma saygı duymalarını talep ederken sorunlar yaşıyorum.
	5. Başkalarını memnun edip, onların onaylarını alırken endişe duyuyorum.
	6. Çatışmadan kaçınmak için her şeyi yapabilirim.
	7. İnsanlara, karşılığını aldığımdan daha fazla veriyorum.
	8. İnsanların üzüntüsünü derinden hissediyorum, bu yüzden yakın olduğum kişilerle ilgilenmeyi kesemiyorum.
	9. Kendime öncelik tanırsam kendimi suçlu hissediyorum.
	10. Ben iyi bir insanım çünkü başkalarını kendimden daha fazla düşünüyorum.
	TOPLAM BOYUN EĞİCİLİK PUANINIZ (1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.)

BOYUN EĞİCİLİK PUANINI YORUMLAMA

10-19 Çok düşük: Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir
20-29 Düşük: Bu şema sizin için arada sırada geçerlidir
30-39 Orta: Bu şema hayatınızda bir sorundur
40-49 Yüksek: Bu kesinlikle sizin için önemli bir şemadır
50-60 Çok yüksek: Bu kesinlikle temel şemalarınızdan birisidir

BOYUN EĞİCİLİK DENEYİMİ

Büyük çoğunlukla dünyayı kontrol üzerinden yaşıyorsunuz. Hayatınızdaki diğer insanlar her zaman size kontrolcü geliyor ve kontrol ediliyormuş hissine kapılıyorsunuz. Boyun eğiciliğin merkezinde, sizin diğer insanları memnun etme inancınız yatıyor. Bu insanlar aileniz, kız kardeşiniz, erkek kardeşiniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz, sevgiliniz, eşiniz, patronunuz, iş arkadaşlarınız, çocuklarınız ve hatta yabancı kimseler de olabilir. İnsanları memnun etmenin dışında, kişi kendisini memnun etme ihtiyacı duymuyor ve her zaman diğer insanların istekleri onunkilerden önce geliyor.

Carlton ve Marry Ellen'ın yaşamlarındaki en önemli ortak nokta ise kendilerini, ikisinin de hayatları içinde sıkışıp kalmış hissetmeleriydi. Boyun eğicilik duygusu baskındı. Bu duyguların ağırlığı altında yaşamak kişiye büyük sorumluluk verir. Devamlı olarak başka insanların ihtiyaçlarını karşılamak sorumluluklar getirir ve bu da çok yorar. Yaşamdaki bütün neşe ve özgürlüğü azaltır. Boyun eğicilik özgürlüğünüzün kısıtlanmasına neden olur, çünkü bütün seçimleriniz diğerleri tarafından size söylenir. Odak noktanız kendiniz değilsinizdir. "Ben ne hissederim ve ne düşünürüm?" yerine "Ne istersin ve seni mutlu etmek için ne yapabilirim?" düşüncesi akıllardan geçer.

Sizi ne istediğiniz ve neye ihtiyaç duyduğunuz algısından mahrum bırakır, yani kim olduğunuzdan. Carlton çocukluğundan, aile işine girme sürecine kadar hep babası tarafından kontrol edilmiş ve hep ona itaat etmiştir, içinde bir yerlerde babası gibi işadamı olmak istemediğinin farkına varmıştır, ama ne olmak istediğini de bilememiştir. Bunları bulmak için doğru ve uygun adımlar atmamıştır. Pasif olduğunuz için başınıza böyle şeyler gelebilir.

CARLTON: *Sanki hayatta ne istediğimi bilmiyormuşum gibi geliyor ve bunu nasıl anlayacağımı da bilmiyorum.*

TERAPİST: *Hep başkalarının bahşettiklerini alıyormuşsunuz gibi bir algıya kapılmışsınız ve istediklerinizin peşinden gitmiyorsunuz.*

Kendi hayatınızdaki olayları şekillendiremediğinizi hissediyorsunuz ve bu olaylar karşısında kendinizi sıkışmış, kader tarafından bir kenara atılmış algılıyorsunuz. Hayatınızın aktörü olmak yerine izleyicisi durumunda kalmışsınız ve kendi hayatınızla ilgili sorunları çözmeye yetkin olmadığınızı düşünüyorsunuz. Bir anda mucize olacak ve her şey düzelecek diye bekliyorsunuz.

Ayrıca kendinizi herkesin rahatça anlaşabildiği nazik ve yardımsever bir insan olarak görüyorsunuz. Uzlaşmacı ve insanları memnun etmeye istekli bir tutum içindesiniz. Çatışmalı durumları önlemeye meyillisiniz ve doğal olarak da insanlarla iyi anlaşıyorsunuz. Kendinizi de uyumlu duruma getirmek için çaba harcıyorsunuz. Hatta bu kadar esnek olup her tarz insana ayak uydurabilmeyi vasıflarınızdan biri olarak değerlendirebilirsiniz. Fakat diğer insanların istediklerine karşı sınır koymakta zorluklar yaşıyorsunuz. İnsanlar sizden uygun olmayan bir şeyler yapmanızı beklediğinizde bile onlara "evet" diyorsunuz. Bu durum ne kadar rahatsızlık verici olsa da size karşı davranışlarını değiştirmelerini istemek çok zor geliyor.

Benzer şekilde diğerlerine hizmet edebildiğiniz için kendinizle gurur duymaktasınız. Onlara hizmetten kasıt ise onlara yardım edebilmeniz ve ihtiyaçlarına duyarlı olabilmeniz. Ve haklısınız da. Başka insanların yanında olabilme yeteneği, sizin kendinizi feda eden bir kişi olma özelliğinizi güçlendirmektedir. Başkalarına yardım etmekte benzer özellikler de geliştirmişsinizdir ve hatta bunda uzmanlaşmışsınızdır. Bununla beraber zayıf noktalarınızdan biri, isteklerinizi genelde gözardı etmeniz. Genellikle de kendi ihtiyaçlarınız konusunda onları savunmayan, iddiasız ve sessiz bir tutum içerisindesiniz.

Boyun eğicilik kendinize olan güveninizi azaltmaktadır. İnsanlarla

olan ilişkilerinizde kendinizi yetkin hissetmiyorsunuz. Sizin dışınızdaki herkesin hakkı var, ama siz kendinizi hiçbir hakka sahip hissetmiyorsunuz. Erica bu konuyu evlilik ile ilgili konuştuğumuz seansımız sırasında masaya yatırdı.

ERICA: *Geçen gece Carlton'a çok sinirlendim.*

TERAPİST: *Ne oldu?*

ERICA: *Yemek yemek için dışarıya çıkmıştık ve Carlton'ın yemeği soğuk geldi. Ama garsona tekrar getirmesini söylemeyip yedi. Daha sonra da bütün gece bana yemekle ilgili yakındı durdu.*

CARLTON: *Bu o kadar da büyütülecek bir olay değil.*

Genelde böyle bir argümanı, boyun eğicilik şeması olan danışanlardan duyuyoruz, çünkü isteklerini önemsiz görüp onlar üzerine tartışmıyorlar. Fakat sonunda, bütün önemsiz görülen istekler bir araya getirildiğinde ihtiyaçlarının çok azının karşılandığı bir hayat geliyor karşılarına.

Carlton ile boyun eğicilik konusunun üstünde ilk durduğumuzda o boyun eğen biri olmadığını, sadece geçimli biri olduğunu savundu. Geçimli insanlar bazı konularda çok güçlü duygulara sahiptirler ve ne hissettiklerini açıkça dile getirirler. Bazı istisnai durumlarda, duygularını belirtmezler ama büyük çoğunlukta kendilerini iyi ifade ederler. Bazı konularda da haklarını savunurlar. Boyun eğicilikte ise o kadar güçlü duygular yoktur. Konu küçük ya da büyük olsun ya da çıkarı ne olursa olsun Boyun Eğicilikte güçlü bir benlik algısı yoktur. Ayrıca ifade edilmemiş öfke durumu, kişinin geçimli olmasından daha çok Boyun Eğicilik şeması olduğuna dair bir işarettir.

Kim olduğunuza dair güçlü bir benlik algısından yoksun olduğunuz için de, kendi Boyun Eğiciliğiniz içinde kendinizi kaybetme riski olabilir. Öyle ki, iç içe geçtiğiniz diğer kişilerin ihtiyaçlarını karşılama-

ya çalışırken, sizin kim olduğunuz ve onların kim olduğu arasındaki sınır bulanıklaşabilir. Hatta onların fikirlerini ve amaçlarını kendinizinmiş gibi benimseyip kendinizi kaybedebilirsiniz. Büyük olasılıkla da, karizmatik bir liderin baskın olduğu bir gruba boyun eğebilirsiniz.

Biz Boyun Eğicilik şeması olan danışanların niçin diğer insanların kontrolü altına girdiklerinin iki esas nedenini tanımladık. Bunların ilki, Boyun Eğicilik şeması olan insanların, bunu kendilerini suçlu hissetmemek ve diğerlerinin acısını rahatlatmak için yapıyor olmaları. İkinci nedeni ise başkaları tarafından terk edilmeme, misilleme görmeme ve reddedilmeme çabası. Bu nedenler iki tür Boyun Eğicilik şemasına karşılık gelmektedir.

BOYUN EĞİCİLİĞİN İKİ TÜRÜ

1. Kendini feda eden (suçluluk duyanlar)
2. Teslimiyetçi (korku duyanlar)

Carlton, suçluluk duymamak ve onay kazanmak için Boyun Eğicilik şemasına sahiptir. Herkesin onu sevmesini arzu etmektedir. Onay kazanmak onun birincil amacıdır. Buna ek olarak da Carlton, başka insanların acısını derinden hissetmektedir. Başka birinin acı hissettiğini anladığında onunla ilgilenmeye başlar. Diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Ne zaman başaramadığına inansa suçluluk duygusuna kapılmaktadır. Suçluluk duygusunu rahatsız bir şekilde yaşamaktadır ve kendini feda etme şeması bu suçluluk duygusundan uzak durmasına yardım etmektedir.

Diğer taraftan Marry Ellen ise korku nedenli Boyun Eğicilik şemasına sahiptir. Cezalandırılmaktan korktuğu için teslim olmaktadır. Bu korku aynı zamanda gerçekçidir, çünkü eşi Dennis acımasız ve baskın bir kişidir. Bununla beraber Marry Ellen'ın babasıyla yaşadığı Boyun Eğici ilişkisinden kaçmaya çalışması, aynı şemanın ön plana çıktığı bir

ilişkiyi getirmiştir. Marry Ellen evliliğinde de çocukluk Boyun Eğicilik şemasını tekrarlamıştır.

KENDİNİ FEDA ETMEK

Kendini feda edenler, başkalarının iyi hissetmelerinin sorumluluğunu taşırlar. Çocukluklarında, kendi kız ve erkek kardeşleri veya daha yakın oldukları kişilerin fiziksel ve duygusal bakımına özgü çok fazla sorumluluk almışlardır. Örneğin çok hasta veya depresif bir aileye sahip olmak, yetişkinlikte de başka insanların refahını sağlamanın sizin sorumluluğunuz olduğuna inanmanıza yol açmıştır. Bu nedenle kişi kendini ihmal eder.

Kendinizi feda etmek aşırılaşmış bir erdem olarak karşınıza çıkar. Başkalarının huzurunu ve refahını sağlamak, takdire değer özelliklere sahiptir.

CARLTON: *Ben sanırım biraz fedakârım, ama çok iyi şeyler de yapıyorum. Bütün arkadaşlarım benimle sorunlarını tartışmaya gelirler. Ne zaman annem hasta olsa beni arar. Onu doktora götüren ve ihtiyaçlarını karşılayan tek kişi benim.*

Ayrıca, evsiz erkek sığınaklarında da gönüllü olarak çalışıyorum. Aynı zamanda Greenpeace ve Uluslararası Af Örgütü'ne de üyeyim. İnsanlar beni dünyayı daha iyi bir duruma getirdiğim için seviyorlar.

Empatik bir kişisiniz. Büyük olasılıkla bu, içten gelen mizaç özelliğinizden kaynaklanmaktadır. Başkalarının acılarını hissediyorsunuz ve bunları dindirmek istiyorsunuz. Her şeyi düzeltmeye çalışıyorsunuz. Şunu not etmekte yarar var, Boyun Eğicilik şemanız gönüllü olarak gerçekleşmiş. Çocukken sizi boyun eğmeye iten her ne ise, bu başkalarının zorlaması ile olmamış. Onun yerine onlar acı içinde ve güçsüz oldukları için, ihtiyaçları sizinkinin önüne geçmiş.

Kendini feda edenlerde de, diğer Boyun Eğicilik şemasına sahip olanlara göre daha az olsa da öfke vardır. Bu alışveriş oranı hayatınızda dengede değil, çünkü aldığınızdan daha çok veriyorsunuz. Bundan dolayı kendinizi suçlamasanız da, farkında olmadan bu durum zorunuza gidiyor ve öfke duyuyorsunuz.

Bu şema, suçluluk duygusundan kurtulmak için daha da güçleniyor. Ne zaman kendinize öncelik verseniz suçluluk duyuyorsunuz. Boyun Eğicilik şemanızla ilgili sinirlenseniz, kendinizi suçlu hissediyorsunuz. Kendinizi ifade etmek istediğinizde bu suçluluk duygusu aynı şekilde ortaya çıkıyor. Ne zaman bir acıyı dindirmede başarısız olsanız, suçluluk hissediyorsunuz. Suçluluk, Boyun Eğicilik şemanızı tetikliyor.

Ne zaman bu kuralın dışına çıkmak isteseniz, kendinizi suçlu hissediyorsunuz. Suçlu hissettiğinizde hemen kendinizi feda ettiğiniz tutumunuza geri dönüyorsunuz. Suçluluğu azaltmak için Boyun Eğiciliğe olan zaafınıza yenilip öfkenizi bir kez daha saklıyorsunuz. Uyum göstermek yerine bu suçluluğa tahammül etmeyi öğreneceksiniz.

Carlton, eşiyle olan ilişkisinde bu tarz öfke ve suçluluk arasında gidip geliyor. Sürekli karısını memnun etmeye çalışıyor ve çalıştıkça eşi daha talepkâr olmaya başlıyor. Doğal olarak, eşinin istekleri onu daha da çok kızdırıyor. Fakat, Carlton ne zaman sinirlense, hemen ardından suçluluk duygusuna kapılıyor ve eşini iki kat daha fazla memnun etmeye çalışıyor. Böylece eşine olan öfkesi ve öfkesinden kaynaklanan suçluluk duygusu birbirini izliyor.

TESLİMİYETÇİLİK

Teslimiyetçilik, Boyun Eğicilik şemasının ikinci bir türüdür. Boyun Eğicilik şemasına istemdışı bir şekilde teslim olunur. Bir kararınız olsa da olmasa da sanki bir seçiminiz yokmuş gibi gelir. Çocukken boyun eğicilik şemasına aileniz tarafından cezadan ve terk edilmekten uzaklaşmak için yakalanmışsınızdır. Aileniz sizin canınızı acıtmakla ya da

sevgilerinden ve ilgilerinden yoksun bırakmakla tehdit etmiş olabilir. Bu Boyun Eğicilik sürecinde zorlama da vardır. Öfkenizi tanımasanız bile çoğu zaman sinirli olabilirsiniz.

Marry Ellen teslimiyetçi boyun eğicidir. Bütün çocukluğu ve gençliği boyunca, Marry Ellen'ın babası çok katıydı.

MARRY ELLEN: *Ne zaman evden çıksam nereye gittiğimi bilmek istiyordu ve geri döndüğümde nerede olduğumu öğrenmek istiyordu. Benim 17 yaşıma kadar flörtüm olmasına izin vermemişti ve ancak herkesten sonra oldu. Ayrıca makyaj yapmama ve dar kıyafetler giymeme, haftasonu gece çıkmama yasak koymuştu. Haftasonları da erkenden eve geliyordum. Bu böyle sürüyordu.*

TERAPİST: *Sen karşı çıktığında ne oluyordu, peki?*

MARRY ELLEN: *Evden çıkmama yasak koyuyordu ya da bağırıyordu. Hatta bazen bana vuruyordu. Ondan nefret ettim.*

Evinin bir hapishane olduğunu hissetmişti. Babasının kurallarına da korktuğu için uyuyordu. İçinde ona karşı öfke oluşuyordu.

Eğer böyle bir Boyun Eğicilik şemanız varsa, yanlış bir inancınız var demektir. Sizi boyun eğici yapan insanlara olduklarından daha fazla güç atfediyorsunuz. Şu an kim sizi boyun eğici yapıyorsa –bu eşiniz, aileniz veya herhangi bir kişi de olabilir– sizin üstünüzde bir güce sahiptir. Aslında kendi Boyun Eğicilik şemanızı sonlandıracak güce ve kuvvete sahipsiniz. Bazı istisnalar olabilir, örneğin patronunuzla; ama, o durumda bile düşündüğünüzden daha çok güce sahipsiniz. O insanı terk etmeye dair istekli olmalısınız. Ancak bu sayede Boyun Eğicilik şemanızdan kurtulabilirsiniz. Sizi himayesi altına alan ve kötüye kullanan bir insanla yaşamanıza gerek yok.

Siz çocukken boyun eğiciliğiniz istemdışıydı. Sizi boyun eğdiren in-

sanlarla ilişkinizde siz bağımlı ve çaresizdiniz. Hiçbir çocuk, terk edilme ve cezalandırılma tehdidi altında duramaz. Boyun eğiciliğiniz buradan kazanılmıştır. Fakat yetişkinlikte çaresiz ve bağımlı değilsinizdir ve artık seçme şansınız vardır. Değişmeye başlamadan önce bunu fark etmeniz gereklidir.

ÖFKENİN ROLÜ

Uyumlu bir tutum içinde olmanıza rağmen, çoğu güçlü duygular üstünüze baskı kurar. Kendi ihtiyaçlarınızı başkalarınınkiler nedeniyle ertelediğinizde, bir süre sonra öfke oluşur. Kendi ihtiyaçlarınız karşılanmadığında öfke kaçınılmazdır. Kullanılıyor, kontrol ediliyor, başkaları sizden yarar sağlamaya çalışıyor ve hatta sizin ihtiyaçlarınız önemsenmiyor hissine kapılabilirsiniz.

Çok sinirli olmanıza rağmen, kendi öfkenizin farkına net bir şekilde varamazsınız. Büyük olasılıkla da kendinizi ifade ederken öfke sözcüğünü kullanmazsınız.

CARLTON: *Erica onu yemeğe çıkmak için evden almam konusunda ısrar ettiğinde biraz rahatsız olmuştum. Yolumdan çok uzakta bir yere gitmem gerekiyordu ve metro durağının yakınında oturuyordu.*

Öfkenizi başkasına ifade etmenizin yanlış ve tehlikeli olduğuna inanıyorsunuz. Bu yüzden de duygularınızı bastırıp reddediyorsunuz.

Bunu duyduğunuza şaşıracaksınız: Öfke duygusu sağlıklı ilişkilerin önemli bir parçasıdır. Bir şeylerin yanlış gittiğine ve diğer kişinin adil olmayan bir şey yaptığına işaret de olabilir. Öfke kendimizi savunmamıza ve durumu düzeltmeye teşvik eder. Öfke bu etkiyi yarattığında yardımcı ve uyumlu olur. Bununla beraber siz öfkenizi ve savunma refleksinizi bastırmaya çalıştıkça, vücudunuzun doğal işaretlerini görmezden gelir ve durumu düzeltmede başarısız olursunuz.

Bazen başkalarına öfkenizi belirttiğiniz şekillerin farkında olmayabilirsiniz. Bazı ufak durumlarda orantısız bir şekilde patlayabilirsiniz. Marry Ellen'ın genel tutumu sessiz ve pasiftir; ama, aniden sırf kızı Kathy yemeğe 10 dakika geç geldi diye sinirlenmiştir. Kendisini ve aynı şekilde kızını da çok şaşırtan bir şekilde birikmiş öfkesini açığa çıkarmıştır.

MARRY ELLEN: *Kathy içeri geldiğinde kapının orada bekliyordum. Birdenbire ona bağırmaya başladım ve daha önce hiç bu şekilde ona bağırmamıştım... Buna inanamadım. Aceleyle ona koştum ve üzgün olduğumu söyledim. Gerçekten de bir terapiye ihtiyacım olduğunu düşünmeye başladım.*

Ani ve beklenmedik öfke patlamaları, maruz kalanı ve boyun eğici kimseyi aynı şekilde şaşırtır. Aslında bu çok alışıldık bir durumdur. Bu tip bastırılmış öfke, genellikle onu başlatan etkene göre çok ayarsız olur.

Öfkenizi doğrudan gösterdiğiniz zamanlar olmasına rağmen, dolaylı yoldan yani pasif agresif şekilde gösterdiğiniz zamanlar daha yaygındır. Örneğin erteleyerek, geç kalarak ve arkalarından konuşarak. Ama bunu bilerek yapmazsınız, hatta reddedersiniz. Örnek olarak, Marry Ellen kızına bağırdığında aslında patronuna sinirlenmiştir.

TERAPİST: *Niye o halde Kathy'e o kadar sinirlendin?*

MARRY ELLEN: *İşten eve geç kalmıştım ve Dennis eve gelmeden onun yemeğini hazırlamak için acele ediyordum ve Kathy'nin de bana yardım etmesi gerekiyordu ama o da geç kalmıştı. İşten eve dönerken çok kötü bir ruh durumundaydım. Patronum yüzünden yine eve geç kalmıştım.*

Marry Ellen'ın patronu ondan uzun saatler çalışmasını bekliyordu. O hiçbir zaman patronuna olan öfkesini ona yansıtmamış ve uygun bir şekilde ona bunu ifade etmemişti. Bunun yerine işe hep geç kalıyordu

ve işle ilgili son teslim tarihlerini kaçırmaya başlamıştı. Patronundan bu şekilde intikam alıyordu; ama, patronu ne olduğundan habersizdi ve gecikmelerini kötü niyet olarak algılıyordu.

Pasif agresif davranışlar (ertelemek, geç kalmak, arkadan konuşmak, bir şeyi kabul etmek ama uygulamamak, bahaneler yaratmak) insanları rahatsız eder. Diğer insanların pasif agresif kişilerin bu davranışlarını isteyerek yaptıklarını bilmeleri ve anlamaları çok zordur.

Terapi sırasında veya başka nedenlerden ötürü boyun eğici kimseler bazen daha fazla kendilerini savunmaya başlarlar. Ama ne zaman bu olsa, yoğun bir biçimde bundan suçluluk duyarlar. Boyun Eğicilik şemasının en önemli parçası, ihtiyaçlarınızı ifade etmenin yanlış olduğuna inanmaktır. Kendinizi daha iyi ifade etmeyi öğrenene kadar, öfke çok önemli bir sorun olarak kalmaya devam edebilir.

ASLA TESLİM OLMAM: İSYAN

Boyun eğici kimseler genellikle oldukları pasif rolden mutludurlar ve kendilerini rahat hissederler. Bununla beraber Boyun Eğici şemasına sahip bazı kimseler Karşıt Saldırıyla da başetmeyi öğrenirler. Boyun eğmek yerine karşıt rollerde karşımıza çıkarlar. Bir anda saldırgan ve baskın olurlar. İsyan ederek de boyun eğicilik duygularının aşırı telafisini yaparlar.

Marry Ellen ve Carlton'ın aksine, bu kişiler isyanlarla kendilerinin ve isteklerinin önemli olduğunu gösterirler. Eğer bu tepkiler size uyuyorsa, boyun eğicilik konusuyla saldırgan, yetersiz ve benmerkezli kişilerin rolüne bürünerek de başedebilirsiniz. İsyan edersiniz. Buna rağmen içinizde diğer boyun eğici kimselerin hissettiğinin aynısını duyarsınız ve onlar gibi siz de kontrol altında tutulduğunuzu ve önemsiz hissedildiğinizi düşünürsünüz. Sizin öfkeniz sadece bir maskedir ve onu yanlış algıyla takarsınız. Kendinize güvenmeye başlarsınız ve hatta küstah bile gözükebilirsiniz. İnsanlar sizi başkalarını kontrol etmekle

ve otoriter olmakla suçlarlar. Dıştan kurusıkı atan görünümünüz altında, içeride kendinizi tehdit altında hissedersiniz.

İsyankârlarda öfke her an ortaya çıkmaya hazırdır. Çoğunlukla gerginsinizdir ve öfke patlamalarına daha eğilimli olursunuz. Çocuk veya yetişkin olarak, size hükmeden kimselere tepki olarak itaatsiz ve asi olursunuz. Öfke nöbetleri geçirebilirsiniz veya okulda davranış sorunları yaşayabilirsiniz. Otorite figürleri ile de sorunlarınız olabilir. Dengenizi kolaylıkla kaybedebilirsiniz ve öfkenizi uygunsuz şekillerde gösterebilirsiniz. Otoriteyle savaşabilirsiniz ve dışsal kontrol olarak algılanan herhangi bir fikri, düzenlemeyi ve baskıyı tolere etmeye çalışırken de güçlükler yaşarsınız.

İsyanlar genelde aileyle ömür boyu süren savaşlardır. Yetişkin rollerde olunduğunda bile bu çelişkileri arkada bırakamazlar. Bazı durumlarda isyankâr yetişkin olarak kalabilirsiniz ve kariyer konularında ve insan ilişkilerinde ailenizin sizden istediğinin tam tersini yapabilirsiniz.

İsyankârlar, diğer boyun eğici kimselerden daha özgür değildir. Kendi ilişkilerinde ve ilgilendikleri alanlara ait seçimlerinde bile özgür olamazlar ve isyan ettikleri kişiler tarafından seçimleri belirlenir. Kurallara olan ilgisizliklerinde ısrar ettikçe, kurallara itaat etmeye mecbur kalırlar. Basmakalıp şakalara uyarlar: "Niye gençler yolu geçemezler? Çünkü birisi ona yapmamalarını söylemiştir."

ROSE: 19 YAŞINDA, KONTROL MEKANİZMASINI YEMEK ÜZERİNDEN SAĞLIYOR VE O BİR ANOREKSİK.

Bazı insanlar boyun eğicilik duygularını kendilerini fazla kontrol ederek oluştururlar. Çünkü yaşamlarının büyük bir kısmında kendilerinin kontrolden çıkmış olduklarını hissederler ve bir alanda kontrolü ele almaya çalışırlar. Yeme bozukluklarından biri olan Anoreksiya nervoza rahatsızlığına sahip Rose'a olan durum da aynen böyledir. Aşırı zayıf oluncaya kadar açlık çeken Rose, hayatı boyunca çok şişman olduğuna dair ısrar ediyordu.

Ailesine baktığımızda ise, annesinin onu her zaman baskı altına aldığını ve ona çocuk gibi davrandığını görüyoruz. Rose her zaman kendi ihtiyaçlarını gözardı etmişti ve annesinin isteklerine uygun yaşamıştı.

ROSE: *Ben her zaman iyi bir kızdım ve her zaman itaatkârdım. Ailemde hiç kimse benim sorun yaratacağımı düşünmezdi.*

BABA: *Bu gerçekten çok doğru. O her zaman çok mükemmeldi.*

Rose hep kendi ihtiyaçlarını baskı altına almıştı ve artık onların ne olduğundan habersizdi. Kendi duygularını tanımlamakta zorluklar yaşıyordu ve kendi içsel durumunu karışık buluyordu.

Kendini kontrolde hissettiği tek alan ise kontrol uyguladığı kilosuydu. Kilosunu kendisinden öç alırcasına kontrol ediyordu. Annesi ve kendisi ne yediğiyle ilgili her zaman savaş halindeydiler. Rose annesinin hayatına karışmasına Karşıt Saldırı olarak beslenmesini sıkı kontrol altında tutuyordu. Yemek, annesi ve kendisi arasında kontrol üzerinden bir savaş alanı olmuştu. Anoreksik semptomlarla annesine karşı çıkıyordu ve bilmeden boyun eğicilik şemasını tekrarlıyordu.

BAŞARISIZLIK ŞEMANIZI DEĞİŞTİRMEK

1. Ailenizin hayatın her alanında sizi himayesi altına alarak kontrol etmeye çalışmış olması.
2. Ailenizin onların istediği şekilde davranmadığında sizi cezalandırması, tehdit etmesi ve sinirlenmesi.
3. Ailenizle herhangi bir konunun nasıl yapılacağı konusunda fikir ayrılığına düştüğünüzde onların sizi duygusal olarak yoksun bırakması ve duygusal bağlarını koparmış olması.
4. Ailenizin çocukluğunuzda karar almanıza izin vermemiş olması.
5. Ebeveynlerinizin uzakta olması ya da yetersiz oluşları nedeniyle, geriye kalanların sorumluluğunu almış olmanız.
6. Ailenizin sürekli olarak kendi sorunları hakkında konuşması ve sizin dinleyici durumunda kalmış olmanız.

7. Ailenizin isteklerini yerine getirmediğinizde, kendinizi suçlu ve bencil hissetmenize yol açması.
8. Ailenizde şehit ya da azizlerin olması, kendilerini düşünmeden her zaman başkalarının refahını sağlamaları ve kendi ihtiyaçlarını reddetmeleri.
9. Çocukluğunuzda ihtiyaçlarınıza, fikirlerinize ve haklarınıza saygı duyulmadığını hissetmeniz.
10. Çocukluğunuzda ailenizi endişelendirmemek ve mutsuz hissettirmemek için her söylediğinize ve yaptığınıza çok dikkat etmiş olmanız.
11. Diğer çocukların sahip olduğu özgürlüğün size verilmemiş olmasından ötürü ailenize kızgınlık duymanız.

Çocukken yakın olduğunuz kişiler, Boyun Eğicilik şemanıza neden olmuştur. Bu kişiler sizin aileniz, kardeşleriniz, arkadaşlarınız ve diğer kişiler de olabilir. Bununla beraber eğer boyun eğicilik sizin başlıca şemanız ise, nedeni anneniz veya babanız olabilir; çünkü, onlar çocukluk yaşantınızda en onemli kişilerdir.

Çocukluğunuzda boyun eğiciliğinizin farkına belirsiz bir şekilde varabilirsiniz. Ailenize karşı alıngan olduğunuzu hissetmiş ya da bastırmış olabilirsiniz. Yetişkinliğinizde bile bu şemanızın çocukluk yaşantınıza dayandığını fark etmeyebilirsiniz. Bazen terapi sırasında bu şemaya sahip danışanlar, boyun eğiciliğin ne demek olduğunu anlarlar. Çocukken ne kadar boyun eğdirildiklerinin içgörüsünü kazanabilirler ve buna sinirlenirler. Ailelerin çocuklarını boyun eğici yapan tutumlarının çesitliliğini fark etmek onemlidir.

Tıpkı Marry Ellen'ın babası gibi, çocuklarını bencilce boyun eğici yapıp istismar eden ebeveynlerin rolü büyüktür. Bu aileler kontrollerini duygusal yoksun bırakarak veya cezalandırarak korumaya çalışırlar. Çocuk bunun sonucunda hayatında devam edebilmesi için boyun eğmeye başlar.

MARRY ELLEN: *Geçen gece kızımı ve babamı izliyordum. Bana da aynı şeyi yapıyordu. Masadan kalkmak için izin almasını istiyordu. Tarzını beğenmedi. Kızım ağlamaya başladı ve ağlaması arttıkça babam ona daha şiddetle bağırdı. Kızım daha 4 yaşında.*

Sizi ihmal eden, madde veya alkol kullanan, zihinsel olarak rahatsız veya daha ciddi sorunları olan bir ailede büyüdüyseniz boyun eğiciliğe maruz bırakılmışsınız demektir. Bu tür aileler kendi ihtiyaçlarını çocuklarından önde tutarlar ve empatiden yoksun olurlar. Ve bu da çocuklara çok büyük zarar verir. Eğer böyle bir ailenin çocuğu iseniz güçlü bir Boyun Eğicilik şemanız olabilir. Bunun üstesinden gelmek için de terapiye gitmeyi düşünebilirsiniz.

Boyun eğiciliğin orta sınırında, ailenizden biri siz bireysel davranışlar gösterdiğinizde sizi azarlamış ya da eleştirmiş olabilir. Carlton'a olan şey de buydu. Ne zaman Carlton isteklerini yerine getirmek istese babası onu bencillikle ve zayıflıkla nitelendiriyordu.

CARLTON: *Eğer babamın işini bırakırsam ve kendi yoluma gidersem, ne yapmak istediğimi gerçekten bilmiyorum.*

TERAPİST: *Çocukken sevdiğiniz herhangi bir şey ya da size özel gelen bir şey var mı?*

CARLTON: *Aslında vardı. Çocukken piyano çalmayı severdim ama babam bu durumdan hiç hoşlanmazdı. Bunun erkeğe özgü olmadığını düşünüp benimle dalga geçerdi. Benim piyano dersleri almama izin vermezdi. O benim sporla uğraşmamı isterdi ve benim takım seçmelerine çalışmam için zorlardı. Gerçi hiçbir zaman yapmadım. Benim aktif bir sporcu olmam için deliriyordu.*

Carlton'ın babası, onun, kendi kafasında yarattığı oğlan olmasını istiyordu. Ne zaman Carlton karşı çıksa onu eleştiriyordu. Bir süre sonra Carlton kendi ihtiyaçlarının olmasının kötü bir şey olduğunu öğrendi. Bu duyguyu hep taşıdı. Yetişkin olunca da kendini ifade edeceği zaman yoğun bir şekilde özeleştiri yapmaya başladı.

Carlton daha sonra babasına benzeyen bir kadınla evlendi. Erica, kocasının ne olması gerektiği ile ilgili fikirlere sahipti. Ne zaman onun fikirlerinden sapsa kocasını azarlıyordu. Piyano çalmak için oturduğunda hep ondan şikayet edip, onu işinde daha sert olması için itekli-

yordu. Carlton karısına sinirlenmesine rağmen bunu ona hiç yansıtmadı. Her zaman ondan özür diler ve sakin yumuşak başlı gözüktü. Diğer insanlara da aynı şekilde davranıyordu. Carlton, babasının uzun yıllar önce başlatmış olduğu boyun eğiciliğin diğer insanlar tarafından da kullanılmasına izin veriyordu.

Bununla beraber, Carlton'ın kendini feda etme şemasının temeli annesiyle olan ilişkisinden de kaynaklanıyordu. Carlton'ın çocukluğu boyunca annesi hasta ve yatağa bağlıydı. Ayrıca annesi bu nedenden mutsuz ve muhtaçtı.

CARLTON: *Onun şirketini korumaya çalıştım onu daha mutlu edebilmek için. Her zaman mutsuzdu. Dışarıya çıkıp oynamak yerine hep onunla kalırdım. Diğer çocukların dışarıda oynadığını duyarken ben onun odasında oturuyordum.*

TERAPİST: *Onun için ne yapardın?*

CARLTON: *Onunla konuşur ona bir şeyler okurdum. Yemekler getirip yemek yedirirdim.*

TERAPİST: *Senin için çocuk arkadaşlarla oynamayı bırakmak zor olmuş olmalı.*

CARLTON: *Bunu çok umursadığımı düşünmüyorum.*

Carlton annesine büyük bir öfke geliştirmemiş, çünkü annesi onun fedakârlık yapması için zorlamamış. Annesinin buna ihtiyacı olduğu için yapmış. Ama yüzeyin altında güçlü bir yoksunluk duygusu vardı.

Carlton ve Marry Ellen'ın çocuklukta yaşadıkları, Boyun Eğiciliğin birkaç türünü temsil ediyor. Bu, en çok karşımıza çıkan şema ve size başka örnekler de anlatacağız.

SHANNON: 24 YAŞINDA. O, ANNESİNİN VE BABASININ HER SÖYLEDİĞİNİ YAPAN İYİ BİR KIZ.

Shannon'ın ailesi çok koruyucuydu. Annesi onu yanlış karar almanın sonuçlarından korumak için kalkan görevi görüyordu.

SHANNON: *Annem bütün kararları benim için alıyordu ve iyi bir kız olarak onu dinliyordum. Arkadaşlarımın kim olacağına, kimle çıkacağıma, hangi okula gideceğime, ne giyeceğime, ne oyun oynayacağıma... Aklınıza gelebilecek her şeye annem karar veriyordu.*

Annesi onu belli etmeden kontrol ediyordu. Shannon ne zaman isyan etse ve kendini anlatsa, annesi kendi kararlarını alacak yeteneği olmadığını ima ederek kendine olan güvenine zarar veriyordu.

Boyun eğiciliğe ek olarak Bağımlılık şeması geliştirdi. Onun karar vermeye olan yeteneksizliği hem Bağımlılık hem de Boyun Eğicilik şemasını yansıtıyor. Yetişkin olduğunda da Shannon bütün kararları onun için başkalarının almasına izin veriyordu. Kocası Anthony de onun hakkında şöyle yakınmalarda bulunuyordu:

ANTHONY: *Hiç girişimciliği yok. Nereye yemeye gideceğimize, hangi gösteriyi izleyeceğimize, nereye tatile gideceğimize, evde hangi sorumlulukların yerine getirilmesi gerektiğine karar veren tek kişi benim. Arkadaşlarımızla otururken, akşam için plan yaparken de hiçbir zaman "hadi sinemaya gidelim" diye fikrini söylemez. Ona ne yapmak istediğini sorduğumda da her zaman "Önemli değil, sen ne ne yapmak istersen" diye cevap verir.*

SHANNON: *Benim için önemli değil. Gerçekten bir tercihim yok.*

Annesiyle olan ilişkisinde olduğu gibi ne zaman Shannon bir öneri sunsa kocası onunla dalga geçiyor. Böyle olduğunda ise boyun eğicilik şeması tetikleniyor.

WILLIAM: 37 YAŞINDA. ÇOCUKLUĞUNDA ALKOLİK ANNESİNE EBEVEYN GİBİ DAVRANMIŞ.

Bütün alkolik ailelerin çocuklarında olduğu gibi, William hayatının büyük bölümünü alkolik annesinin bakımına adamış. Çocukluğunda annesine olan bağını, kendini feda etme şeması geliştirerek korumuş.

Annesinin bakımını üstlenmiş ve ebeveyn bir çocuk olmuş.

WILLIAM: *Alışverişi yaptım, yemekleri pişirdim. İşe gidemeyecek kadar sarhoş olduğunda patronunu arayıp onun açığını kapamak için yalanlar uydurdum. Ona bakmak için evde kaldığımda okulda hastalandığımı söylediğim çok zaman olmuştur. Onun içmesini durdurmak için çok uğraştım ve içkisini sakladım. Ne kadar içki içtiğini hesapladım ve yatağa gitmeden önce içki şişelerini işaretledim. Yardım alması için çok yalvardım.*

TERAPİST: *Sana kimse yardım etmeye çalışmadı mı?*

WILLIAM: *Hayır. Bir keresinde dayılarım ve teyzelerim neler olduğunu sormuştu ama ben onlara yalan söyleyip her şeyin yolunda gittiğini söyledim. Onların gerçekten bilmek istemediklerini biliyordum.*

Yetişkin olduğunda da, William diğer insanların hayatlarını korumaya çalıştı. O bir doktordu. Kendini feda etme yeteneğini işine üretken bir şekilde uyarlamayı öğrenmişti.

Özel hayatında ise William'ın sorunları vardı. Çok duygusal biriydi. Onun tarzı, ihtiyacı olan kişileri bulmak; özellikle de, alkol sorunları olan kadınlarla fedakâr ilişkiler kurmak. Bu yıkıcı kalıptan kurtulmak için de alkolik ailelerin çocukları için oluşturulmuş destek grubuna katılarak kendine yardım etmeye başladı. Şu an kız arkadaşıyla kurduğu ilişki çok sağlıklı. Kendi ihtiyaçlarını gösterebilmeyi başarıyor ve bunu yaparken de kız arkadaşı ona duyarlı davranıyor. Kendi ihtiyacının da karşılanma şansının olduğu bir ilişkinin onun için daha sağlıklı olduğunu biliyordu.

Büyük olasılıkla kendinizi bu hikayelerin birinde görebilirsiniz. Ama sizin hikayeniz mutlaka daha farklıdır. Çünkü Boyun Eğicilik şemasını geliştiren çok çeşitli çocukluk yaşantısı vardır. En önemli kısım ise, bazı nedenlerden ötürü sizi aşan durumlarda boyun eğiciliğe yakalanırsınız; ve sonra yetişkinlikte ise hayatınızdaki insanlara boyun eğmeye devam edersiniz. Bu "teslimiyetçi" veya "kendini feda etmek" olarak iki şekilde gerçekleşebilir.

POTANSİYEL EŞLERDEKİ TEHLİKE İŞARETLERİ

1. Partneriniz baskınsa ve her şeyin kendi istediği şekilde gitmesini bekliyorsa;
2. Partneriniz kendiyle ilgili güçlü benlik algısı varsa ve her durumda ne istediğini biliyorsa;
3. Partnerinizle fikir ayrılığına düştüğünüzde ve kendi isteklerinize uygun davrandığınızda bundan rahatsız olup sinirleniyorsa;
4. Sizin fikirlerinize, isteklerinize ve haklarınıza saygı duymuyorsa;
5. Siz kendi isteğiniz doğrultusunda davrandığınızda, size surat asıyorsa ve sizden uzaklaşıyorsa;
6. Partneriniz çok kolay kırılıyorsa ve üzülüyorsa, onunla ilgilenilmesi gerektiğini hissediyorsanız;
7. Partneriniz çok içiyor ya da çok sinirliyse, bu nedenle yaptığınız ve söylediğiniz her şeye dikkat etmeniz gerekiyorsa;
8. Partneriniz yeterli değilse ya da beraberken o kadar verimli değilseniz ve pek çok işin sorumluluğunu almayı başaramıyorsanız,
9. Partneriniz sorumsuzsa ve güvenilir değilse, bu yüzden sizin, olduğunuzdan daha fazla sorumluluk sahibi ve güvenilir olmanız gerekiyorsa;
10. Kendinizi karar almak için güçlü hissetmeyip, çoğu kararı partnerinizin almasına izin veriyorsanız;
11. Kendi isteklerinizle ilgili bir şey yapmayı sorduğunuzda sizi bencillikle suçlayıp sizin kendinizi suçlu hissetmenizi sağlıyorsa;
12. Partneriniz kolayca üzülüyor, endişeleniyor ve mutsuz oluyorsa, bu yüzden hep dinleyici oluyorsanız;
13. Partnerinizin size ihtiyacı varsa ve size bağımlıysa.

Şemanızı tetikleyen partnerlere karşı güçlü bir çekim duygusu ve bağlılık hissedersiniz. Bu ilişkiler sizi daha yoğun duygularla doldurur, çünkü çocukluktaki boyun eğiciliğinizde hissettiklerinizi ortaya çıkarır. Tekrar ve tekrar sizin çocuklukta yaşadığınız Boyun Eğicilik şemanızı tekrarlatan ilişkiye döndürür. İsyankâr olsanız bile, pasif veya dominant bir partner seçersiniz ve süreç hâlâ boyun eğiciliğin bir türü olarak devam eder.

Teslimiyetçi boyun eğici kimseler ilişkilerinde lider ruhlu, agresif ve baskın partnerler seçerler. Kendi pasifliğinizin etkisinde, güçlü kişilere ihtiyaç duyarsınız. Ve böylece de sizin için karar veren insanlara bağımlı olursunuz. Shannon'a da olan aynen bu durumdu, çünkü annesi bütün kararları onun yerine veriyordu. O, ailesinin ondan istediği gibi

iyi bir kızdı, kibardı, itaatkârdı, okulda başarılıydı ve mükemmel bir evlattı. Shannon tam olarak ailesinin istediği biriyle evlendi. Şimdi de mükemmel bir eş.

SHANNON: *Tahminimce her şeyde o kadar da mutlu değilim. Ama herhangi bir şey söylediğimde Anthony hemen sinirleniyor ve rahatsız oluyor.*

TERAPİST: *Anthony'nin sana sinirlenmesi niçin bu kadar kötü senin için?*

SHANNON: *Onun bana sinirlendiği düşüncesi beni korkutuyor. Ya artık benimle olmak istemediğine karar verirse...*

Shannon kendisini tamamen kocasına bağımlı hissediyor. Birkaç saat bile ayrı olsalar hemen endişeleniyor. Kocasının öfkesinden kaçınmak için her şeyi doğru yapıyor. En çok korktuğu şey ise kocasının öfkelenip onu terk etmesi. Kendi başına bununla başa çıkamayacağını hissediyor. Kendini boyun eğici yapıyor. Bağımlı oluşu boyun eğiciliğini, boyun eğiciliği de bağımlılığını sürdürüyor.

Eğer kendinizi feda ediyorsanız, partnerinize bağımlı olmanıza ve ona ihtiyaç duymanıza neden oluyorsunuz. Onların ihtiyaçlarını tamamlamak için acele ediyorsunuz. Onları korumaya ve kurtarmaya çalışıyorsunuz. Bazen boyun eğici kimseler narsist partner seçerler ve bu partnerler az verdikleri halde çok şey beklerler ve başkalarının duygularını önemsemezler. Siz sürekli veren rolünde olduğunuz için kendinizi rahat hissedersiniz. Ama eğer isyankârsanız sizden daha fazla boyun eğen bir kişi seçersiniz ve kontrol eden siz olursunuz.

Bunlar işinizde ve aşkta kaçınmanız gereken gizli tuzaklardır. Partneriniz eşitlik üzerine kurulan bir ilişki istese bile, siz şemanızı güçlendirecek şeyler bulabilirsiniz. İlişkinizde öncelikli kişi olmanıza fırsatı verilse, siz onu boyun eğicilik rolünüze uygun duruma getirene kadar çevirirsiniz.

Ne tarz bir ilişki kurulursa kurulsun, ortaya çıkmaya hazır bir öfke kaçınılmazdır. Bu, boyun eğici ilişkilerin dengesini tehdit eder. İlişki-

BOYUN EĞİCİLİK ŞEMASI

1. Diğer insanların çoğu kez kendi isteklerini yapmasına izin verirsiniz.
2. Başkalarını memnun etmek için çok istekli olursunuz, sevilmek ve kabul görmek için her şeyi yaparsınız.
3. Başka insanların fikirlerine açıkça karşı çıkmayı sevmezsiniz.
4. Kontrol diğer insanların elinde olduğu zaman daha rahat hissedersiniz.
5. Meydan okumalardan ve öfkeden kaçınmak için her şeyi yaparsınız ve her şeye uyum sağlarsınız.
6. Çoğu durumda ne istediğinizi ve tercihlerinizin ne olması gerektiğini bilmezsiniz.
7. Kariyer kararlarınızda net ve açık olamazsınız.
8. Her zaman herkesin bakımıyla meşgul olursunuz ama hiç kimse sizi dinlemez veya sizin gösterdiğiniz özeni göstermez.
9. Eğer isyankârsanız, başkaları size ne yapmanız gerektiğini söylediğinde otomatik olarak hayır dersiniz.
10. Başka insanların duygularını inciten şeyleri söylemeye dayanamazsınız veya yapamazsınız.
11. Sıkışmış hissettiren ve ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı durumlarda kalırsınız.
12. Başka insanların sizi bencil görmelerini istemezsiniz ve en uçlara gidersiniz.
13. Başka insanların iyiliği için kendinizi kurban edersiniz.
14. Evde ve işte almanız gerekenden daha çok sorumluluk alırsınız.
15. Diğer insanların sorunları olduğunda ve acı duyduklarında onları daha iyi hissettirmek için çok uğraşırsınız.
16. Size ne yapmanız gerektiğini söyleyen diğer insanlara öfke duyarsınız.
17. Aldığınızdan daha çoğunu verdiğinizde kendinizi aldatılmış hissedersiniz.
18. Ne istediğinizi söylediğinizde kendinizi suçlu hissedersiniz.
19. Kendi haklarınıza sahip çıkmazsınız.
20. Başka insanlar sizden dolaylı yoldan bir şey yapmanızı istediklerinde karşı çıkarsınız, ertelersiniz, hata yaparsınız ve bahaneler yaratırsınız.
21. Otoriter kişilerle anlaşamazsınız.
22. İşinizde maaş ve terfilerle ilgili konuları soramazsınız.
23. Doğruluk ve dürüstlüğünüzle ilgili kendinizi yetersiz hissedersiniz ve çok fazla alttan alırsınız.
24. Yeterince hırslı ve agresif olmadığınızı söylerler.
25. Başarılarınızı önemsiz gösterirsiniz.
26. Uzlaşmalarda güçlü olmak sizin için sorun yaratır.

lerin ilk zamanlarında öfkeyi bastırırsınız ve çatışmadan kaçarsınız. Bu, ilişkinin yara almamasını sağlar, fakat devam ettirmeyi de zorlaştırır. Yıllar sonra öfkeniz bastıramayacağınız bir noktaya ulaşır ve ilişkinin varolan dengesinden dolayı üzüntü duyarsınız, misilleme yaparsı-

nız veya geri çekilirsiniz. Buna ek olarak zaman geçtikçe büyürsünüz ve sizde daha güçlü bir kişilik algısı oluşur. Eğer daha girişken olursanız ve artık boyun eğici ilişkide kalmak istemezseniz, ilişkiniz daha olgun bir duruma dönüşmeli ya da sonlanmalıdır.

İş

Boyun Eğicilik şeması iş hayatınızda da çok güçlü bir etkiye sahiptir. Bu konuyu tartışarak biraz daha zaman geçireceğiz.

Boyun eğici insanlar, uzmanlık alanı hizmet vermek olan işlerde çalışırlar, özellikle de kendilerini feda eden boyun eğiciliğe sahiplerse. Doktor, hemşire, ev kadını, öğretmen, bakıcı, terapist ya da başka iyileştirici bir kişi olabilirsiniz. Böyle bir kariyer sektörüne yönelmeniz çok normal ve doğaldır. Boyun eğicilik şeması sizden çok şey götürür ama hediyelerinden biri ihtiyaçlara karşı şiddetli hassasiyet ve başkaları için acı duyabilmektir. Bütün bu benzer durumlarda, siz yeteneğinizin başkaları için kullanıldığı işler içinde olursunuz. İlgi odağı olmaktan uzak durmanıza rağmen, kendinizi adadığınız güçlü kişilerin ve sizi çok işe yarar bulanların sağ eli olmanız olasıdır. Her açıdan siz patronunuzun işe almak isteyeceği birisiniz. Sadıksınız, itaatkârsınız ve az şey talep edersiniz. Maaş artışı isteme olasılığınız çok düşüktür. Herkesi memnun etmek için çok uğraşırsınız, özellikle de üstünüzdeki kişileri. Fedakârlığınıza sınır koyarken sorunlar yaşarsınız. Örnek olarak Carlton ve Erica'nın evlilik seanslarından birini verebiliriz.

ERICA: *Carlton ile ilgili en çok çıldırdığım şey, hiçbir zaman benimle tatile çıkmıyor. Babasına sormadığı bir zaman yoktur. Altı yıldır birlikte hiç tatile çıkmadık.*

CARLTON: *Anlamıyorsun. İşyerinde bana çok ihtiyaçları var ve biliyorum ki babam hayal kırıklığına uğrar. Babamı yarı yolda bırakamam.*

Carlton da tatil istemesine ve ailesiyle fazla vakit geçiremediğinde kendini kopuk hissetmesine rağmen, işi her zaman kendi isteklerinden daha öncelikli durumda.

Fazlasıyla "evet" insanısınız. Patronunuzla ve iş arkadaslarınızla anlaşıyorsunuz, ama bunun nedeni onların haklı olması değil, sırf onları memnun etmek. Helen böyle bir insandı.

HELEN: 34 YAŞINDA. BOYUN EĞİCİLİĞİ, İŞİNDE POTANSİYELİNİ ORTAYA ÇIKARMASINI ENGELLİYOR.

Helen, büyük bir kurumda orta dereceli bir yönetici olarak çalışıyordu. İşletme okulunda oldukça başarılı bir öğrenciydi ama iş hayatında arkadaşları kadar hızla ilerleyememişti.

Helen iş hayatında otorite figürleriyle uzlaşırken, doğru bulduklarından çok, ne duymak isterlerse onu söylüyordu. Çok önemli bir önerisi olsa bile fikir ayrılığına düşmekten kaçıyordu. Onun değerli fikirleri ve görüşleri hep gizli kalıyordu, çünkü konuşması gerektiğinde hep sessiz kalıyordu.

Üstündeki kişiler, projelerinin durumunu sorduğu zaman sırf onları memnun etmek için sadece olumlu görüşleri gösteriyordu. Ayrıca çok fazla iş kabul ediyordu. Çok güçlü fikirlere sahip ama sesli bir şekilde ifade etmeyen Helen'ın aksine, boyun eğici insanlar işle ilgili konularda güçlü fikirlere sahip olmadıklarını hissederler. Konular hakkında yorumları istendiğinde nerede durduklarına ilişkin kafaları karışır. Shannon hem Bağımlılık hem de Boyun Eğicilik şemasına sahiptir ve o da böyledir. Kendisini düşünmek yerine grubun isteğine uyum gösterir. Çok çalışkan olmasına rağmen işi onun kişiliğini yansıtmaz.

SHANNON: *Geçen gün işte çok kötü durumdaydım. Güvenlik komitesine sunulan raporda belirli noktaların dahil edilip edilmeyeceğine karar vermem gerekiyordu. Patronum da dışarıdaydı. Panik atak geçirdim.*

TERAPİST: *Karar vermek konusunda nasıl ilerledin?*

SHANNON: *Herkese sorup tavsiye aldım. Ama bu cidden beni delirtti. Bir kişiye sorduğumda söylediği şeyler anlamlı geliyordu ama diğer kişi tamamen farklı bir şeyler söyleyince o da bir anlam ifade ediyordu.*

TERAPİST: *Görünüşe göre bütün bu süreç senin daha fazla kafanı karıştırdı.*

Shannon, şirketinde profesyonel bir kimlikten yoksundu. Bu, onun iş kalitesini düşürüyordu. Şirkette kendisinden daha az çalışıp, daha çabuk terfi edenlere güceniyordu.

Büyük olasılıkla işte çok pasifsiniz ve bu ilerlemenize zarar veriyor. Girişimcilik ve yükselme hırsından yoksunsunuz. Bağımsız hareket etmenizi gerektiren liderlik rollerinden uzak duruyorsunuz. Sizi yönlendiren ve direktif veren otorite figürleriyle rahatsınız.

KATHERINE: 30 YAŞINDA. OKULDA BAŞARILIYDI AMA İŞ HAYATINDA BAĞIMSIZ BİR ŞEKİLDE İŞLEVİNİ YERİNE GETİREMİYORDU.

Katherine bir avukattı ve küçük bir firmada çalışıyordu. Hukuk okulunda öğrenciyken çok iyi notları vardı, aynı zamanda danışmanı olan profesörüne sıkıca bağlıydı. Okulu bıraktıktan sonra Katherine sorunlar yaşamaya başladı. İşi, Katherine'in sağlayabildiğinden daha fazla özerklik ve kendini yönetim istiyordu.

KATHERINE: *Kendi kendime yapmam gerektiğini biliyordum ama kendimi bundan uzaklaştırırken buluyordum. Beraber yaparken daha iyiydim. Üretmek için çok fazla baskı altındaydım.*

Kendi pasif boyun eğiciliğine alışmıştı ve yeni bulunmuş bağımsızlığıyla rahat değildi.

ELIZABETH: 28 YAŞINDA, İŞİNDE KENDİNİ OLDUĞUNDAN DAHA DEĞERSİZ GÖSTERİYOR.

Elizabeth ilerleme şansına zarar verecek şekilde boyun eğicilik özellikleri gösteriyordu. Altı kişilik bir grubun parçası olarak reklam şirketin-

de çalışıyor ve reklam kampanyaları için teklif veriyordu. Çok yaratıcı ve akıllıydı. Bununla beraber kendini önemsiz gösteren belirgin bir eğilimi vardı.

ELIZABETH: *Çok çalışıyorum ve gruba çok şey katıyorum. Ama yine de kendime güvenmiyorum. Odak noktası olmayı sevmiyorum. Önceki gün olduğu gibi, Greg benim fikrim için övgü aldığında konuşmakta zorlandım.*

TERAPİST: *Ben senin kendi fikrini savunacağını düşündüm.*

ELIZABETH: *Son dakikada Greg'in yapmasına izin verdim ve övgüyü o aldı.*

Buna ek olarak, Elizabeth güçlü bir uzlaşmacı değildi, çok kolay pes edip cayıyordu. Altında olan insanlara karşı da kendini ifade ederken de sorunları vardı, çünkü onlara otorite uygulamakta zorlanıyor ve onları memnun etmek için çalışıyordu. İşlerini ortalamanın üstünde yapmasalar da onları övüyordu ve çok fazla özgürlük tanıyordu. Delege etmesi gerektiği halde kendisi için can sıkıcı işler yapıyordu. Altında çalışan kişiler mantıksız ricalarda bulunsa da, onlara hayır demekte zorlanıyordu. Doğal olarak insanlar bu durumdan yarar sağlamaya çalışıyorlardı.

Bu durumda işinizde boyun eğiciliğinize karşı sinirlenmeniz kaçınılmazdır. Ama bu öfkeyi nadir olarak doğrudan gösterirsiniz. Bu öfkeyi içeride sıkıştırıp bastırırsınız. Bunu bastırırken de öfkenizi azaltmak yerine arttırırsınız ve öfkenizi kendi kendinizi baltalayacak şekilde gösterirsiniz.

Uzun süre boyunca öfkenizi dizginleyebilirsiniz ama aniden uygun olmayan şekillerde öfkeniz patlayabilir. Patronunuzdan kabul ettiğiniz işlerde de limit koymakta zorlanabilirsiniz. Bir süre yüzey altında öfkenizle kaynayabilirsiniz, ama öfkeniz bir görüşme sırasında aniden patlayabilir. Müşteriyle veya altınızda bulunan kişiyle konuşurken aşırı agresifleşebilirsiniz. Böyle davranışlar profesyonelce değildir ve imajınıza zarar verir.

Bununla beraber en çok görülen senaryo ise öfkenizi pasif agresif şekilde göstermenizdir. Carlton'ın yaşadığı buna örnektir.

CARLTON: *Babam benden sürekli isteklerde bulunurdu. Benim şevkimden ve isteğimden yararlanmaya çalışırdı.*

TERAPİST: *Babanıza bu kadar işin sizin için çok fazla olduğunu söylemediniz mi?*

CARLTON: *Hayır, bilmesi gerek. Yüzüne karşı tamam diyorum ama onun benim tarzımdan öyle söylediğimde aslında onu demek istemediğimi bilmesi gerekiyor.*

Carlton saklı şekillerde sorunlara yol açıyordu. Doğrudan öfkesini göstermek yerine davranışlarıyla dışa vuruyordu. Yüzünde somurtkan bir ifadeyle ofisinde yürüyüp duruyordu. Diğer çalışanlara karşı babasının arkasından şikayet ediyordu ve diğerlerini de şikayet etmesi için cesaretlendiriyordu. İşleri erteleyip daha sonraya bırakıyordu ve sonra da işini yapamadığı için özür dileyerek niye yapamadığı ile ilgili bahaneler yaratıyordu.

İŞYERİNDE İSYAN

İsyankârlar karşıt kalıplar gösterirler. Baskıcı ve kontrolcüdürler.

TIMOTHY: 43 YAŞINDA, PATRONUNA KARŞI KÖLE, ALTINDAKİ KİŞİLERE ZORBA GİBİYDİ.

İşyerinde bazı insanlara karşı boyun eğici davranabilirsiniz ama bunun acısını diğerlerinden çıkarırsınız. Timothy aynen bunu yapıyordu. Büyük bir mağazada erkek departmanında görevliydi. Genel müdüre karşı boyun eğici davranıyordu ve onayını almak için aralıksız çalışıyordu ama bunu işe yaraması için yapmıyordu.

TIMOTHY: *Genel müdür bazı nedenlerden ötürü beni sevmiyor gözüküyor. Hatta bazen beni utandırıyor. Geçen gün beni müşterilerin ve çalışanların arasında azarladı. Kıyafetleri katlamam için emir verdi, tıpkı önemsiz tezgahtarların yaptığı gibi.*

TERAPİST: *Siz ne yaptınız?*

TIMOTHY: *Denileni yaptım. Orada durdum ve hepsini katladım.*

Doğal olarak bu tarz bir olay öfke doğurur. Timothy öfkesini tezgahtarlardan ve altında çalışan diğer kişilerden çıkarıyordu.

TIMOTHY: *Departmanda zorba gibiyim. Yığınla emir veriyorum ve insanlar bunlara uyuyorlar. Eğer batırırlarsa benden çok yüksek bir sesle her şeyi temizlemeleri gerektiğini duyacaklar.*

TERAPİST: *Ama bu intikam almak demektir. Siz onlara, patronun size davrandığından daha kötü davranıyorsunuz.*

Timothy iki uç noktada. Bir tanesi köle gibi ve herkesi memnun etmeye istekli. Diğeri ise, çok talepkâr ve öfkeli. Bir uçta çok az öfke gösteriyor, diğer uçta ise öfkesi tamamen kontrol dışında.

Yan sayfada Boyun Eğicilik şemanızı değiştirmeniz için adımlar var.

BOYUN EĞİCİLİK ŞEMANIZI DEĞİŞTİRMEK

1. Çocukluktaki boyun eğiciliğinizi anlayın. İçinizdeki boyun eğici çocuğu hissedin.
2. Her gün işinizde veya evinizde boyun eğiciliğinizle kendi ihtiyaçlarınızı başkaları için feda ettiğiniz durumları listeleyin.
3. Hayatınızla ilgili kendi tercihlerinizi ve fikirlerinizi oluşturmaya başlayın. Bunlar filmler, yemekler, boş zamanınız, politika, günlük tartışmaya yol açan konular, zaman kullanımı da olabilir. Kendinizi ve ihtiyaçlarınızı öğrenin.
4. Başkalarına verdiklerinizin ve yaptıklarınızın listesini yapın. Onlar sizin için ne yaptılar? Size ne verdiler? Onlar sizi ne kadar zaman dinlemişler? Ne kadar zaman siz onları dinlemişsiniz?
5. Pasif agresif şekilde davranmayı bırakın. Kendinizi, ihtiyaçlarınızı ve ne istediğinizi sistematik olarak ifade etmeye yöneltin. Öncelikle kolay isteklerden başlayın.
6. Diğer insanların sizinle ilgilenmesini isteyerek pratik yapın. Onlardan yardım talep edin. Sorunlarınızı tartışın. Aldığınız ve verdiğiniz arasındaki dengede eşit olmaya çalışın.
7. Benmerkezci ve bencil kişilerle ilişki kurmaktan uzak durun ve kendi ihtiyaçlarınızı hesaba katın. Tek taraflı ilişkilerden kaçının. Kendinizi sıkışmış hissettiğiniz ilişkileri değiştirin ya da o ilişkilerden çıkmaya çalışın.
8. İnsanlara çok fazla uyum sağlamak yerine onlarla yüzleşmeye çalışın. Öfkenizi uygun şekilde gösterin ve en kısa zamanda hissedin. Birisi üzgün, incinmiş veya size kızmış olduğunda kendinizi daha rahat hissetmeyi öğrenin.
9. Başkalarını memnun etme eğiliminizi mantıksallaştırmaya çalışmayın. "Fark etmez, yaparım" demeyi bırakın.
10. Eski ilişkilerinizi gözden geçirin ve kontrolcü veya muhtaç partnerler seçme kalıbınızı açıklığa kavuşturun. Uzak durmanız gereken tehlike sinyallerini listeleyin. Eğer mümkünse sizde çok yüksek kimya oluşturan bencil, sorumsuz ve bağımlı partnerlerden uzak durun.
11. İhtiyacınızı önemseyen partnerler bulduğunuzda, fikirlerini ve değerlerini sorun, kim işin yarısını yapmak için yeterliyse onunla ilişkiye bir şans verin.
12. İşinizde daha saldırgan olun. Yaptıklarınızın karşılığını alın. Başkalarının sizden yararlanmalarına izin vermeyin. Almanız gereken terfi ve maaş artışlarını sorun. Başkalarına sorumluluk verin.
13. Size bir şey yapmanızı söylediklerinde, zıt şeyi yaparak karşı çıkmayın. Ne istediğinizi bulmaya çalışın. İsteğiniz, otoriter kişilerin söyledikleriyle paralel bile olsa bunu yapın.
14. Geçmişe dair şeyleri hatırlamak ve belirli şeylere dikkat etmek için kartlar kullanın.

1. Çocukluktaki boyun eğiciliğinizi anlayın. İçinizdeki boyun eğici çocuğu hissedin. Boyun Eğicilik şemanız duygusal olarak güçlü, çünkü çocukluğa dair duygular güçlü. Çocuklar yetişkinlere göre duygularını mantıklarıyla dengeleme konusunda daha az başarılıdır. Bu yüzden çocukluk duyguları ilkel bir güce sahiptir. Boyun Eğicilik şemanız tetiklendiğinde, bu duygular serbest kalır ve öfke, suçluluk ve korku gibi olumsuz duygularla yüklenirsiniz.

Genelde, şemanızı yoğun şekilde tetiklemekten kaçmaya çalışıyorsunuz. Üzücü duyguları yaşamaktan uzak durmaya çalışıyorsunuz. Duygularınızı inkâr ediyorsunuz ve bastırıyorsunuz. Sonra da ne yaptığınızı bilmeden boyun eğiciliğinizi davranışlarınızla ortaya koyuyorsunuz. Boyun eğiciliğinizi tekrarlayarak bütün ilişkilerinizde yaşıyorsunuz. Değişmek için kabul etmeye istekli olmak ve acı veren duyguları kaldırabilmek etmek gerekiyor.

İçinizdeki boyun eğici çocuğu hissetmenin en iyi yolu, görselleme çalışması aracılığı ile olur. Şu an hayatınızda olan boyun eğicilik örneğiyle başlayın. Bir süre gözlerinizi kapatın daha önce aynı şeyi hissettiğiniz zamanı aklınıza getirmeye çalışın. Çocuklukta geride kalmış zamanları hatırlamaya çalışın. Görüntünün gelmesi için kendinizi zorlamayın. Zihninizin üstünde yüzmesine izin verin. Kiminleydiniz? Babanız ya da anneniz miydi? Ağabeyiniz, kız kardeşiniz veya arkadaşınız mıydı?

MARRY ELLEN: *Geçen gece Dennis'e kendimle ilgili bir şeyler anlatıyordum, ama o fark etmedi bile.*

TERAPİST: *Ona kızdınız mı?*

MARRY ELLEN: *Kızmak? Ona bir şeyler anlatmaya çalıştım ve o dinlemedi. Benim sözümü kesmeye ve kendisi hakkında konuşmaya başladı. Bu yüzden, onunla hiç konuşmamaya karar verdim. Ve o fark etmedi bile.*

TERAPİST: *İsterseniz, şimdi bir görselleme çalışması yapalım. Gözlerinizi kapatın, geçen gece Dennis'in sizi dinlememesi; bunu görmeye çalışın. Yapabilir misiniz?*

MARRY ELLEN: *Evet, geri döndüm, şu an Dennis'in beni dinlemesi için çalışıyorum.*

TERAPİST: *Peki, şimdi çocukken böyle hissettiğiniz bir an'ı aklınıza getirin.*

MARRY ELLEN: *Olur... Babamla ilgili bir anı geldi. Ona bütün kızların mezuniyet balosunda gece geç saate kadar orada olduklarını anlatmaya çalışıyorum, ama o dinlemiyor beni. Bana bağırmaya başlıyor ve onun hiçbir kızın bütün gece dışarıda olmayacağını söylüyor. O kadar hayal kırıklığına uğruyorum ki bağırabilirim.*

Görselleme çalışmaları, duyguları harekete geçirmeyi başaran bir yol. Ortaya çıkanlar sizi şaşırtabilir. Duygularınızı kabul etmeye çalışın ve size öğreteceklerini alın. Sizin boyun eğici yapan kişiye yoğun öfke duyduğunuz yaşantınızı bulursunuz. Bu öfke duygunuzu yaşamaya çalışın. Öfkeniz, sağlıklı bir parçanızdır. Yararlı bir amaca hizmet etmektedir ve size başkalarıyla kurduğunuz yolu değiştirmeniz gerektiğini söyler. Öfkeniz, farklı şeyler arayan, değişmek isteyen ve büyüyen yanlarınızdan haberdar olmanıza yardımcı olur. Benlik algınızdan haberdar olmanızın en güçlü yolu öfkenizdir. Öfkeniz, bir şeyler istediğinize dair bir ipucu olabilir.

Görselleme yoluyla Boyun Eğicilik şemanızın izinden gidebilirsiniz. Çocuklukla beraber gelişen yolu takip edin. Deneyimlerinizin şemanızı nasıl güçlendirdirdiğini ve nasıl kaçınılmaz kıldığını not edin. Erken aile yaşantılarınızla daha gerçekçi bakış açısı geliştirene kadar devam edin. Sonunda, çocukluğunuzda size olanlarla ilgili duyduğunuz üzüntüyü ve kızgınlığı deneyimleyeceğinizi umut ediyoruz. Bu deneyimleri boyun eğicilik ihtiyacınıza kanıt olarak görmeyi durdurun.

2. Her gün işinizde veya evinizde gerçekleşen boyun eğiciliğinizi ve kendi ihtiyaçlarınızı başkaları için feda ettiğiniz durumları listeleyin. Kendinizi izlemeye başlayın. Kendi gözlemciniz olun. Objektif bakış açısını koruyun. Boyun eğicilikle ilgili her örneği gözlemleyin. Sizin

için zor olan durumların listesini yapın. Üstesinden gelmek istediğiniz alanlar olmalı.

Aşağıda Marry Ellen'ın oluşturduğu listenin örneğini bulacaksınız.

"BOYUN EĞİCİ OLMAMANIN" ADIMLARI

1. Gazete dağıtıcısına, gazeteleri hava yağmurluyken kapıya getirmesini söyle.
2. Tezgahtara yardım istemediğimi söyle.
3. Çocuklarıma harçlıklarından daha fazla para verme.
4. Dersimin olduğu günler Dennis'e çocukları okula bırakmasını söyle.
5. Babama benim olduğum zamanlarda çocukları azarlamamasını söylemek.
6. Kendime bütün bir gün ayırmak. Hoşlandığım şeyleri yapmak, mesela alışveriş yapmak, parkta kitap okumak, arkadaşlarımı görmek.
7. Dorothy'e çocukları okula bırakmak için sırayı bozduğu zaman sinirlendiğimi söylemek.
8. Başka insanların önünde beni eleştirdiği zaman Dennis'e ne hissettiğimi söylemek.
9. Yanlış bir şey yapmadığımda veya başkalarının önünde beni eleştirmesinin kabul edilemez olduğunu Dennis'e söylemek.
10. Dennis ile koltuk için alışverişe çıktığımız zaman onun tercihlerine teslim olmak yerine kendiminkileri belirtmek.

3. Hayatınızla ilgili kendi tercihlerinizi ve fikirlerinizi oluşturmaya başlayın. Bunlar filmler, yemekler, boş zamanınız, politika, günlük tartışmaya yol açan konular, zaman kullanımı da olabilir. Kendinizi ve ihtiyaçlarınızı öğrenin.

Bu, dikkatinizin yönünü değiştiren bir şeydir. Zihinsel enerjinizi başkasının ne hissettiğini ve istediğini anlamaya harcamak yerine, kendinizin ne istediğini ve hissettiğini dikkate almaya başlayın. Ne tercih ettiğinizi düşünün.

TERAPİST: *Geçen gece ikiniz hangi filmi izliyordunuz?*

CARLTON: 'Presumed Innocent'.

TERAPİST: *Filmi sevdiniz mi?*

CARLTON: *Bilmiyorum. Fena değildi. Erica sevdi. Ben hiç düşünmemiştim.*

TERAPİST: *Güzel, hadi şimdi düşünmeye başlayın.*

CARLTON: *Yani doğal ve gerçekçi değildi.*

TERAPİST: *O halde siz o kadar sevmediniz filmi?*

CARLTON: *Hayır, sadece ilgimi çekti. Katilin kim olduğunu tahmin ettirmeye çalıştı.*

Fikirlerinizin kaynağını çevrenizdeki diğer insanlar değil, kendiniz oluşturun.

4. **Başkalarına verdiğiniz ve yaptıklarınızın listesini yapın.** Ve sizin için ne yaptılar? Size ne verdiler? Onlar sizi ne kadar zaman dinlemişler? Ne kadar zaman siz onları dinlemişsiniz? İlişkilerinizdeki aldıklarınızın ve verdiklerinizin oranına bakın. En önemlilerini seçin: Sevgiliniz, eşiniz, çocuklarınız, en yakın arkadaşınız, aileniz veya patronunuz. Her birini iki sütun halinde liste yapın: Ben ne veriyorum? Ve o bana ne veriyor? Bu listeleri yapmak sizin ilişkilerdeki dengesizlikleri görmenize yardımcı olur.

MARRY ELLEN: *Dennis ve kendim için bir liste yaptım.*

TERAPİST: *Bu ilginç. Dennis'e verdiklerinizin listesi 32 maddeden oluşuyor: "Onun işle ilgili sorunlarını dinlemek", "kıyafetler satın almak", "onun için yemek hazırlamak", "kıyafetlerini kurutemizlemeciye vermek", "ona hediyeler almak", "onun kıyafetlerini yıkamak", ve böyle devam ediyor. Dennis'in verdiklerinin listesinde sadece bir madde var, o da "finansal güvence".*

MARRY ELLEN: *Doğru, biliyorum. Sinirlenmeme şaşmamalı.*

Bizim esas amacımız, ilişkilerinizdeki dengede başarılı olabilmektir. Vermekten tamamen vazgeçmenizi istemiyoruz, ama çok fazla vermeyi bırakmanız gerekiyor. Kontrolünüzün artmasından daha çok istedi-

ğiniz bir şey olabilir mi? Verdiğiniz şeyleri almaya başlamanızı istiyoruz. Mesela başkası tarafından ilgilenilmek, dinlenilmek, desteklenmek, saygı duyulmak gibi.

5. **Pasif agresif şekilde davranmayı bırakın.** Kendinizi, ihtiyaçlarınızı ve ne istediğinizi sistematik olarak ifade etmeye yöneltin. Öncelikle kolay isteklerden başlayın. İhtiyaçlarınızı anlatmak ve ifade edebilmek için yeni davranış biçimleri denemeye istekli olmanız değişim için gereklidir. İnsanlarla iletişim kurma şeklinizde de değişikliğe istekli olmanız gerekiyor.

Başkalarına davranma şeklinizi değiştirmek sizin onlara hissettiklerinizi de değiştirir. Örneğin, çok alttan aldığınız birinden sizi tekrar ciddiye almasını beklemek zor olabilir. Davranışınızı değiştirmek, kendiniz hakkında düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi de değiştirir. Pozitif davranışlar kendine güven ve saygı yaratır. Bu da yetkinlik hissettirir.

Diğer adım ise daha girişken davranmaya başlamak. Bunun sizin için kolay olmayacağını biliyoruz. Bu nedenle, bunun için yavaş yavaş ilerlemelisiniz. Sizin için kolay olan durumlarda daha girişken davranmaya başlayın, yavaşça daha zor durumlarda da böyle davranmaya devam edin.

Boyun eğdiğiniz durumlarla ilgili oluşturduğunuz listeyi alın ve her maddenin ne kadar zor olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak derecelendirin.

ZORLUK ORANI

0 Çok kolay
2 Hafifçe zor
4 Kısmen zor
6 Çok zor
8 Neredeyse olanaksız

Yan sayfada, Marry Ellen'ın kendi listesindeki maddeleri ve puanları vardır.

BOYUN EĞİCİ OLMAMAK İÇİN ATACAĞIM ADIMLAR	ZORLUK ORANI
1. Gazete dağıtıcısına gazeteleri hava yağmurluyken kapıya getirmesini söylemek.	2
2. Tezgahtara yardım istemediğimi söylemek.	3
3. Çocuklara harçlıklarından daha fazla para vermemek.	5
4. Dersimin olduğu günler Dennis'den çocukları okula bırakmasını istemek.	4
5. Babama benim olduğum zamanlar artık çocukları azarlamamasını söylemek.	7
6. Kendime bütün gün ayırmak. Hoşlandığım şeyleri yapmak, mesela alışveriş yapmak, parkta kitap okumak, arkadaşlarımı görmek.	4
7. Dorothy'e çocukları okula bırakmak konusunda üstüne düşeni yapmadığında ona kendimi kızgın hissettiğimi söylemek.	5
8. Başka insanların önünde beni eleştirdiği zaman Dennis'e ne hissettiğimi söylemek.	7
9. Yanlış bir şey yapmadığımda veya başkalarının önünde beni eleştirmesinin kabul edilemez olduğunu Dennis'e söylemek.	8
10. Dennis ile koltuk almak için alışverişe çıktığımız zaman onun tercihlerine teslim olmak yerine kendiminkileri belirtmek.	4

Kolaydan zora doğru olarak listedeki her madde için çalışmak. İşte burada takip etmeniz gereken yönerge var.

Amacınızın maddeleri tamamlamak olduğunu aklınızda tutun. Boyun Eğicilik şemanızın emrine girmeyin. Örnek olarak, Marry Ellen listesinde 7. Maddeyi tamamladığı zaman, arkadaşı Dorothy'e servis aracı olayıyla ilgili sinirli olmadığını söyledi. Amacının Dorothy'e kendisini sevdirmek yerine ona öfkesini belirtmek olduğunu hatırlaması gerekiyordu. Boyun eğici kişilerin gizli gündeminin insanları memnun etmek olduğu konusunu aklınızda tutun.

Karşıdaki kişi ne yaparsa yapsın konumunuzu sakince yeniden şekillendirin. Eğer kişi size saldırırsa savunmacı olmayın. Kendinizi savunurken kaybolmayın. Amaca odaklanın. Örnek olarak, aşağıda bir bölümlük rol çalışması vardır. Bu çalışma Marry Ellen'ın Dorothy'le servis aracı hakkında onunla yüzleşirken yapması gereken konuşmasıdır. Bunu pratik yapması gerekmektedir.

MARRY ELLEN: *Dorothy, seninle konuşmam gereken bir şey var. Ben sana bu araba paylaşımı konusunda kızgın olduğumu hissediyorum. Geçen beş haftadır benden seni bir yerlere götürmemi istedin. Haftada iki kere araba kullanmak benim için gerçekten çok zor.*

TERAPİST: (Dorothy'i oynayarak) *Bu kadar önemsiz bir konuyu buraya taşıdığına inanamıyorum. Ne kadar darkafalısın.*

MARRY ELLEN: *İstersen bana darkafalı diyebilirsin ama benim için haftada iki kere araba kullanmak çok zor.*

Direkt olun. Vaaz vermeyin. Söylemek istediğiniz şeyi kısa ve öz söylerseniz duyulma şansınız çok daha fazla olur. Ben kelimesini kullanın ve kendi duygularınız üzerinden konuşun. İlginç bir şekilde çoğu boyun eğici kimseler kendileri hakkında konuşucakları zaman "Ben" kelimesinden kaçarlar. "Sen benim lafımı kestiğinde ben kızıyorum" cümlesi yerine onlar "İnsanlar lafları kesilince kızgın hissederler" derler. Kendi duygularınız üzerinden konuşmak kendine güvenin en önemli parçasıdır. Bu işe yarar bir konudur. Kimse sizin duygularınız konusunda sizle tartışamaz. Eğer "Sen hatalıydın, haklı olan bendim" derseniz bu tartışmaya açıktır, ama "Sen bunu yaptığında ben kızgın hissettim" derseniz kimse sizinle tartışamaz. Kimse size "Hayır, sen kızgın hissetmedin" diyemez. Hissettiklerinizi bildirerek, hislerinizin önemli olduğu hakkında düşüncenizi bildirirsiniz.

Bu hiyerarşik maddeleri tamamlamak için kendinize yeterli süre ta-

nıyın. Her maddeyi o zorluk derecesinde uzmanlaşana kadar tekrar tekrar yapın. Eğer üzerinde çalışılan madde bir kere yapıldıysa, diğer maddeleri de hayatınızın herhangi bir yerinde aynı zorluk derecesinde olan maddelerin yerine koyun.

Alıştırmaları, yararlı olması için hayatınızın her alanına genelleyin. Girişken davranmanız gereken her durumu, girişkenlik becerilerinizi geliştirmek için bir pratik yapma fırsatı olarak görün.

6. Diğer insanlardan sizinle ilgilenmelerini istemeyi pratik yapın. Onların yardımını isteyin. Sorunlarınızı tartışın. Aldığınız ve verdiğiniz arasındaki dengede başarılı olmaya çalışın. İnsanların size daha fazla vermelerini isteyin. Kendiniz hakkında konuşun. Çoğu boyun eğici danışanlar, ne zaman kendileri hakkında çok uzun konuşsalar endişelendiklerini ve konuyu diğer kişinin üstüne yönlendirdiklerini söylemektedirler. Bu şekilde endişeli hissettiğinizde, kendiniz hakkında konuşmanın normal olduğunu anlamak gerekir. Sorunlarınız hakkında konuşmak ve yardım istemek çok normaldir. Bunun sizi insanlara daha yaklaştırdığını fark edeceksiniz. Eğer sizi dinlemek istemeyen insanlar olursa, o zaman onların sizin hayatınızdaki önemlerini tekrar değerlendirme ve gözden geçirme zamanınız gelmiş demektir.

7. Benmerkezcil ve bencil kişilerle ilişki kurmaktan uzak durun ve kendi ihtiyaçlarınızı hesaba katın. Tek taraflı ilişkilerden kaçının. Kendinizi sıkışmış hissettiğiniz ilişkileri değiştirin ya da o ilişkilerden çıkmaya çalışın. Terapist olarak çalışmaya başladığımız yıllarda danışanın hayatındaki her ilişkiyi korumaya çalışmaya dair eğilimimiz vardı. Eğer danışan evliyse onun evliliğini korumaya çalışmak için istek duyuyorduk. Eğer bir ilişkisi varsa dürtümüz onun ilişkisini korumaya çalışmaktı. Ama artık ilişkilerin her durumda korunması gerektiğini hissetmiyoruz. Bazı ilişkiler çok zarar veriyor ve çok azının da değişme olasılığı var.

Hayatınızdaki bazı insanlar ilişkiyi dengede tutmak için girişimlerinize uyum göstermeyi reddedebilir. Eğer evliyseniz veya bu kişi aileni-

zin bir bireyi ise ona değişmek için her fırsatı verebilirsiniz. Ama eğer sonunda değişmezlerse ilişkiden kendinizi çekmek zorunda kalabilirsiniz. Hatta belki de sonlandırabilirsiniz.

Carlton'ın evliliği kurtuldu. O daha kendine güvenli oldukça Erica dişiyle tırnağıyla savaştı. Ama bazı seviyede de hoş karşıladı. Carlton daha güçlü olduğu için tüm kalbiyle mutlu oldu. Aynı zamanda da onun taleplerine sınır koyduğu için rahatlama hissetti. Erica kendini daha güvende ve korunmuş hissetti.

Bununla beraber Marry Ellen'ın evliliği ise kurtulamadı. Dennis onun gelişmesini kabul edemedi. Onu denetimde tutmaya çok alışmıştı. En sonunda Marry Ellen onu bıraktı. Şimdi çalışıyor ve enerjisini okula veriyor. Başka biriyle flört etmeye başladı.

8. İnsanlara çok fazla uyum sağlamak yerine onlarla yüzleşmeye çalışın. Öfkenizi uygun şekilde gösterin ve en kısa zamanda hissedin. Birisi üzgün, incinmiş veya size kızmış olduğunda da rahat hissedebilmeyi öğrenin. Öfkenizi uygun ve yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrenin. Öfkenizin sizi kontrol etmesine izin vermek yerine, öfkenizi ilişkilerinizi geliştirmek için kullanmayı öğrenin.

Takip etmeniz gereken yönergeler vardır. En önemli kural: Diğer kişi ne yaparsa yapsın sakince durumunuzu gözden geçirin. Diğer kişinin sizi kurnazca savunmacı duruma düşürmesine izin vermeyin. Amaca odaklanın.

Sakin olun. Sesinizi yükseltmeyin ve bağırmayın. Sakin olduğunuz zaman bağırdığınız zamana göre çok daha güçlüsünüz. Bağırmak, psikolojik yenilginin işaretidir. Başkasına saldırmaya çalışmayın. Sizi üzecek ne yaptılarsa açıkça belirtin.

Eğer temelde iyi bir ilişkiniz varsa ama negatif veya eleştirel bir şey söylemek istiyorsanız, önce pozitif bir şey söylemekle başlayın. Söyleyeceğiniz şeyle ilgili olarak, karşınızdaki insanda olumlu bir beklenti yaratın. İnsanlar algıları açık olduğu zaman daha iyi dinlerler. Eğer in-

sanları kızdırırsanız, savunmacı olurlar ve kendilerini kapatırlar. Pozitif kısımla başlamak dinleyicinin kavrama gücünü arttırır.

Örnek olarak, Carlton çok zor maddelerden biriyle başladı: "Erica, beni sevdiğini biliyorum. Bununla beraber, başka insanların önünde beni azarlamamanı istiyorum." Pozitif ve doğru olan bir şey söyleyin, başka bir şey uydurmayın. Daha sonra eleştirinizi kişiye değil, kişinin davranışına yöneltin. Carlton, Erica'ya duygusuz biri olduğunu söylemedi. Bunun yerine Carlton, Erica'nın yapmamasını istediği bir davranışı olduğunu söyledi: Beni başka insanların önünde hep eleştiriyorsun. Değişmesi istenen belirli bir davranışla ilgili ricada bulunmak çok önemlidir. Değişmesini istediğiniz belirli bir davranışa ilişkin açık bir tanımlama yaparsanız, kişinin dediğinize uyma ve değiştirme olasılığı daha yüksektir. Sonunda da pozitif noktayla bitirin. Carlton isteğini şu sözleri söyleyerek bitirdi: "Beni durup dinlediğin için gerçekten çok teşekkür ederim."

İyi zamanlama yapın. Çok yoğun duygular yaşadığınız zamanları seçmeyin. Sakin bir ortam olana kadar tartışmayın. Buna ek olarak, sadece kelimelerinizle değil, aynı zamanda beden diliniz ve sesinizle de girişken olun. Karşınızdaki kişinin gözlerine bakın. Eğer yardımı dokunucaksa ayna karşısında prova yapın.

9. Başkalarını memnun etme eğiliminizi mantıksallaştırmaya çalışmayın. "Fark etmez, yaparım" demeyi bırakın. İlişkilerinizde kendi tercihlerinizi belirtme zamanınız geldi. Her fırsatta bunu yapmaya çalışın. Önce önemsiz konularla başlayın ve önemlilere doğru ilerleyin.

CARLTON: *Bu size garip gelebilir. Bir gece Erica akşam yemeği için ne istediğimi sordu, "et mi, hamburger mi" diye. Fark etmediğini söyledim ve durdum. Sonra da eti seçtim.*

Tercih ettiğiniz şeye karar verirken pozitif ve negatif kısımları tartın. Seçim yapın ve o seçimle ilerleyin.

10. Eski ilişkilerinizi gözden geçirin ve kontrolcü ve muhtaç duyan partnerler seçme kalıbınızı yakalamaya çalışın. Uzak durmanız gereken tehlike sinyallerini listeleyin. Eğer mümkünse, sizde çok yüksek kimya yaratan bencil, sorumsuz veya bağımlı partnerlerden uzak durun. Hayatınızdaki önemli ilişkilerin listesini yapın. Ortak kalıplar nelerdir? Uzak durmanız gereken tehlike sinyalleri nelerdir? Baskın partnerlere mi yakınlık duyuyorsunuz? Partnerlerinizin hayatının içine mi giriyorsunuz ve bu yüzden ayrı benliğiniz kayıp mı oluyor? Tehdit edici, kabadayılık yapan kişilere mi yakınlık duyuyorsunuz? Eşiniz sizde suçluluk hissi mi yaratıyor? Ya da yardımınıza muhtaç, bağımlı kişilere mi yakınlık duyuyorsunuz?

Tanımladığınız bu kalıplar, uzak durmanız gereken kişilerdir. Bu tür partnerlere yakınlık duymaya eğilimli olduğunuz için uzak durmak zor olacaktır. Kimyanız yüksektir ama bu ilişkilerle de devam edemezsiniz. Size zararı olur. Uzun vadede, sinirli ve mutsuz olacaksınız. Kimyanız düşük bile olsa, eşitlik üzerine kurulan ilişkileri seçmek daha iyi olur.

11. Sizin ihtiyacınızı önemseyen partnerler bulduğunuzda onların fikirlerini ve değerlerini sorun. Kim işin yarısını almak için yeterliyse, o ilişkiye şans verin. İyi ilişkinizin olduğu ve eşitliğe inanan bir partner bulursanız, ilişkinin yürümesi için ona şans verin. Size garip gelse bile bunu yapın. Boyun eğici kimseler iyi ilişkileri çok çabuk bırakırlar ve onlara ilgileri olmadığını öne sürerler. İlişkide bir şeyler doğru gitmiyordur. Bir şeyler eksiktir veya yeterince kimya yoktur. Biraz kimya hissedene kadar ilişkiye şans verin. Yeni bir ilişki biçimine alıştıkça kimya da artar.

12. İşinizde daha saldırgan olun. Yaptıklarınızın karşılığını alın. Başkalarının sizden yararlanmalarına izin vermeyin. Almanız gereken terfi ve maaş yükseltmelerini sorun. Başkalarına sorumluluk verin. Bütün iddialı teknikleri işinizde uygulayın. Boyun eğdiğiniz durumları düzel-

tin. Patronunuza karşı kendinizi doğrudan ifade etmeyip sonra pasif agresif mi davranıyorsunuz? Altınızda çalışan kişiler için kendi zamanınızı feda mı ediyorsunuz? İş arkadaşlarınızın ve düşmanlarınızın bile size kötü davranmasına izin mi veriyorsunuz? Bu durumları düzeltin. Bu ilk başta sizi ürkütebilir, ama sonra bunun kendinize güveninize iyi geldiğini ve devam etmek için sizi motive ettiğini hissedeceksiniz. Fazla saldırgan olmayın, ama payınızı da alın.

13. Size bir şey yapmanızı söylediklerinde, zıt şeyi yaparak karşı çıkmaya çalışmayın. Ne istediğinizi bulmaya çalışın. İsteğiniz, otoriter kişilerin söyledikleriyle paralel bile olsa bunu yapın. İsyankârsanız, size karşı isyan edenlerden ve karşı çıkanlardan, dış etkilerden kendinizi arındırıp özgürleştirin. Kendi fikirlerinize ve yönünüze bakın. Kendinizi, diğer boyun eğici kimselerden daha iyi tanımıyorsunuz ve özgür değilsiniz. Kararlarınız başka insanlar tarafından dikte ettirildikçe baskı altına giriyorsunuz ve sinirleniyorsunuz. Otoriter güçlerle anlaşmak için kendinize şans tanıyın.

Değişmek için diğer bütün adımları takip edin. Saldırgan olmak yerine, daha kararlı olmayı öğrenmeye ihtiyacınız var. Hayatınızda verdiklerinizi ve aldıklarınızı dengelemeye çalışın. Böylece verdiğiniz kadar almaya başlarsınız.

14. Geçmişe dair şeyleri hatırlamak için başa çıkma kartları kullanın. Onları belirli şeylere dikkat etmek için kullanın. Sorun yaşadığınızı hissederseniz geçmişi hatırlatan kartlar kullanın. Başa çıkma kartları daha kararlı ve güvenli olmak için hakkınız olduğunu hatırlatır. Aşağıda Carlton tarafından yazılmış bir başa çıkma kartının örneği vardır. Konu ise mantıksız istekleri reddetmek.

KENDİNİ FEDA ETME BAŞA ÇIKMA KARTI

Benden mantıksız şeyler istediklerinde onlara "hayır" diyebilme hakkım var. Eğer "evet" dersem, hem ona hem de kendime sinirleneceğim. "Hayır" demenin suçluluğuyla yaşayabilirim. Acı duysam da bu geçici olacaktır. Eğer onlara "hayır" dersem, insanlar bana saygı duyacaklar; ve, böylece ben de kendime saygı duyabileceğim.

Ve bu da Marry Ellen'ın Dennis ile olan ilişkisini anlattığı başa çıkma kartı.

TESLİMİYETÇİLİK BAŞA ÇIKMA KARTI

Ne istediğim çok önemli. Bana saygı duyulmasını hak ediyorum. Dennis'in bana kötü davranmasına izin vermeyeceğim. Bundan daha iyisini hak ediyorum. Kendim için buna direneceğim. Bana saygı duymasını ve tartışmayı bitirmesini sakince talep edebilirim. İlişkimiz bana eşit davranacak kadar büyümediyse, bu ilişkiyi bitirebilirim ve ihtiyaçlarıma uygun birisini bulabilirim.

Başa çıkma kartlarınızı yanınızda taşıyın. Eğer şemanız tetiklenirse, kendinizi ifade etme zamanınız gelmiştir. Kartı çıkarın ve okuyun. Başa çıkma kartları sizin zihinsel farkındalıktan, duygusal değişime geçmenizi sağlama bakımından çok değerlidir.

SON SÖZLER

Değişmeye başladıkça, her adımı değerli kılmak çok önemlidir. Başardığınız her aşamada kendinize ödül verin. Kendinizi ödüllendirmeyi unuttuğunuz zaman değişim daha zor bir hale gelir. Ne kadar yol gitmeniz gerektiğine bakmak, yerine ne kadar yol geldiğinize bakmaya çalışın. Ne kadar küçük olursa olsun, değişiklik yaptığınız her zaman kendinizi iyi hissedin. Boyun eğicilik şemanızdan kurtulurken hak ettiğiniz teşekkürü kendinize edin.

Boyun Eğicilik şemanızın kendisini, çok sayıda tekrar ve kendini doğrulayan kehanetlerle güçlendirdiğini hatırlayın. Boyun eğicilik size

kendisinin haklı olduğunu hissettirir. Şemanız, kendi farkındalığınızın ve dünya görüşünüzün merkezindedir. Doğal olarak da yaşamak için savaş verir. Ne kadar kötü sonuçları olursa olsun, rahatlığı ve teselliyi kendi şemanızda bulabilirsiniz. Dolayısıyla değişim yavaş olsa bile, cesaretinizi kaybetmeden devam edin.

Şemanızdan ötürü, kendi kendinizi azarlamak çok sık yaptığınız bir şeydir. Marry Ellen, "Ben çok pısırık biriyim. Kendimden nefret ediyorum" diye söylenir. Ama bu davranış değişim çabanızı engeller. Şemanızı oluşturan anılara, nedenlere saygı duymaya çalışın. Çocukluğunuzda, duygusal olarak hayatta kalmak için bu çok önemliydi. O zamanlar size yardımı olan bu şey, şimdi canınızı acıtmaktadır. Dolayısıyla artık bunu bırakma zamanıdır. Şu an, kendinizi feda etmekten ve mağlubiyetten uzak bir yolculuğa başlama ve hayatınızı kendiniz için düzenleme zamanıdır.

15

"Hiçbir Zaman Yeterince İyi Olmuyor" Yüksek Standartlar Şeması

PAMELA: 40 YAŞINDA, HEM ÖZEL HEM İŞ HAYATINDA MÜKEMMEL OLMA GEREKLİLİĞİNİN STRESİ İLE YAŞIYOR.

Pamela bir "süper kadın". Her şeyi yapıyor. Bir doktor ve Ivy League Üniversitesi Anestezi Bölümü yöneticisi. Sadece tıbbın en zor alanlarından biri olan anestezide mükemmeli aramakla kalmıyor, aynı zamanda geniş kapsamlı bir araştırma programının da başı olarak çalışıyor. Resmî ve özel birçok kurumdan ödül kazanmış, en bilinen dergilerde makaleleri yayımlanmış ve profesyonel toplantılarda sunumlar yapmak için dünyayı dolaşmış bir kadın. Yılda 200 yüz bin dolardan fazla kazanıyor.

Aynı zamanda mükemmel bir eş ve anne. Eşi Craig büyük bir şirkette yönetici ve neredeyse her hafta Pamela iş ile ilgili bir sosyal aktiviteyi ya organize ediyor ya da birine katılıyor. Bütün bunların içinde, çocukları için orada olmakta ısrarlı ve her gün mutlaka onlarla geçirecek zaman ayırıyor. Ayrıca her gün spor yapıyor ve mükemmel bir tenisçi. Evi kusursuz, çevredeki yeşillikler mükemmel biçimlendirilmiş. Pamela bize bahçenin bütün bakımını kendisi yapamadığı için çok üzgün olduğunu söyledi.

TERAPİST: *Yani hayatta her şeyi yapmaya çalışan bir insansınız.*

PAMELA: *Evet ve gerçekten de hepsini hakkıyla yapabildiğimi düşünüyorum. Tek sorun, o kadar çok farklı şey yapıyorum ki, darmadağın oldum. Devamlı koşturuyorum.*

TERAPİST: *Bu sizin için çok fazlaymış gibi görünüyor.*

PAMELA: *Öyle denilebilir. Hayattan zevk almıyorum. Bütün bu sahip olduklarımla, biraz da olsa alabileceğimi düşünebilirsiniz. Ama almıyorum. Aslında kendimi oldukça depresif hissediyorum. Bunalmış ve depresif. Bu nedenle terapiye geldim. Artık neredeyse yataktan çıkmak istemeyecek haldeyim.*

TERAPİST: *Peki, bu işleri yapmayı bıraktınız mı?*

PAMELA: *Tabii ki hayır. Hâlâ hepsini yapıyorum. Hâlâ yataktan kalkıyorum. Hiçbir şey değişmedi. Belki 40'lı yaşlarıma geldiğim için oluyor bunlar. Hayattan başka şeyler bekliyorum. Kendim için biraz zaman istiyorum.*

KEITH: 42 YAŞINDA. AMANSIZCA BAŞARI PEŞİNDE KOŞMASI ONU FİZİKSEL OLARAK YIPRATIYOR.

Keith de yaptıklarında başarılı. Başlıca New York kanallarından birinde televizyon habercisi. İyi görünümlü ve tavırlarında hafif bir üstünlük havası var. Bir çırpıda bana bütün başarılarını anlatıverdi. Ünlü biri, ünlü insanları tanıyor, kanalda sözü geçiyor, güzel modeller ve oyuncularla flört ediyor. Ancak bütün bunların içinde Keith hâlâ tatminsiz. Daha fazlasını istiyor.

TERAPİST: *Niçin terapiye geldiniz?*

KEITH: *Dürüst olayım. Burada olmak istemiyorum. Buraya gelmemin tek nedeni doktorlarımın bağırsak rahatsızlıklarımın ve baş ağrılarımın stresten olduğunu söylemeleri. Gevşemeyi öğrenmeliymişim.*

TERAPİST: *Yani bağırsak rahatsızlıklarınızdan ve baş ağrılarınızdan kurtulup diğer her şeyin aynen kalmasını mı istiyorsunuz?*

KEITH: *Evet. Daha ileri gitmekten vazgeçmek istemiyorum.*

YÜKSEK STANDARTLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ölçeği doldurarak Yüksek Standartlar şemanızın ne kadar güçlü olduğunu ölçebilirsiniz.

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Eğer cevaplarınız arasında 5 ya da 6 varsa, toplam puanınız düşük olmasına rağmen bu şema sizde olabilir.

PUAN	TANIM
	1. İkinci en iyi olmayı kabullenemem. Yaptıklarımın çoğunda en iyi olmalıyım.
	2. Yaptığım hiçbir şey yeterince iyi değil.
	3. Her şeyi mükemmel bir düzende tutmak için çabalıyorum.
	4. Her zaman çok iyi görünmeliyim.
	5. Yapmam gereken o kadar çok şey var ki gevşemek için zaman bulamıyorum.
	6. Kendimi o kadar çok zorluyorum ki, özel ilişkilerim zarar görüyorum.
	7. Kendimi o kadar baskı altına alıyorum ki sağlığım zarar görüyor.
	8. Bir hata yaptığımda acımasızca eleştirilmeyi hak ediyorum.
	9. Çok yarışçıyım.
	10. Zenginlik ve statü benim için çok önemlidir.
	TOPLAM YÜKSEK STANDARTLAR PUANINIZ (10 soruya verdiğiniz yanıtın puanlarını toplayınız.)

YÜKSEK STANDARTLAR PUANINIZIN YORUMLANMASI

10-19	Çok düşük: Bu şema size uymuyor.
20-29	Düşük: Bu şema arada bir size uyuyor olabilir.
30-39	Orta: Sizin için bu şemanın varlığı sözkonusu.
40-49	Yüksek: Bu kesinlikle sizin için önemli bir şema.
50-60	Çok yüksek: Bu kesinlikle sizin ana şemalarınızdan birisi.

YÜKSEK STANDARTLAR DENEYİMİ

İlk duygu baskıdır. Hiçbir zaman gevşeyip hayattan zevk alamazsınız. Sürekli ilerlemek için zorluyor, zorluyor, zorluyorsunuz. Okulda, işyerinde, sporda, hobilerinizde, flört ederken ya da cinsellikte ne yaparsanız yapın, en iyi olmak için uğraş veriyorsunuz. En iyi eve, en iyi arabaya, en iyi işe sahip olmalı, en fazla parayı kazanmalı, en yakışıklı ya da en güzel görünmelisiniz. Kusursuz bir şekilde yaratıcı ve düzenli olmalısınız.

Şemanın adı, dışarıdan bakan bir kişinin gözlemidir. Standartlarının yüksek olduğunu düşüneneler Pamela ve Keith değil, bizdik. Pamela ve Keith için başarmaya çalıştıkları seviye gayet normaldi. Yüksek Standartlar şemasına sahip kişiler genellikle yaptıklarında başarılıdırlar, ama bu başarı diğer insanların bakış açısıdır. Başkaları sizin çok başarılı olduğunuzu düşünürlerken, siz bunun normal olduğunu düşünürsünüz. Bunlar zaten sizin kendinizden beklediğiniz şeylerdir.

Keith'in yaşadığı bağırsak rahatsızlıkları ya da baş ağrıları gibi fiziksel şikayetlere sıkça ratslanır. Yüksek tansiyon, ülser, kolit, uykusuzluk, yorgunluk, panik ataklar, kalp atışlarında düzensizlik, oburluk, sırt ağrısı, cilt sorunları, artrit, astım ve birçok diğer fiziksel sorunlarınız olabilir.

KEITH: *Sanki vücudum bana bunu yapamayacağımı, bu kadar zorlanamayacağımı söylüyor.*

TERAPİST: *Bazı şeylerden vazgeçmenizi mi söylüyor?*

Sizin için hayat sadece yapmaktan ibaret. Hayat sürekli çalışıp başarmak zorunda olmak demek. Sürekli sınırlarınızın son noktasına kadar yükleniyorsunuz. Hiçbir zaman bir ara verip, durmak ve olanlardan zevk alma şansınız yok. Oyunlar ve yüzme gibi zevkli olabilecek aktiviteler bile sizin için bir kabus olabiliyor. Pamela ve Craig evlilik seanslarımızdan birinde bunu tartıştılar.

PAMELA: *Tenis oynarken gevşeyemiyorum. Sanki oyunumu izliyor da her vuruşu düzeltme endişesi yaşıyor gibiyim. İstediğim gibi olmayınca gerçekten sinir oluyorum.*

TERAPİST: *Yani oyununuz bile iş.*

CRAIG: *Doğru. Bu yüzden onunla oynamayı sevmiyorum. Oyunu o kadar ciddiye alıp geriliyor ki! Her oyun bir ölüm-kalım meselesi. Kaybettiğinde tersi dönüyor. Gerçekten iyi bir spor arkadaşı değil.*

Yüksek Standartlar birçok olumsuz duygu yaratabilir. Sürekli standartlarınızı tutturamadığınız için gergin ve huzursuz hissedebilirsiniz. Kronik öfke ve kesinlikle fazlaca bunaltı duyarsınız. Bir sonraki doğru yapmanız gereken şeye takılıp kalırsınız. Bunaltınızın önemli bir odağı zamandır: Az zamanda yapmanız gereken o kadar çok iş vardır ki! Her an zamanın farkındasınızdır ve sürekli bir zaman baskısı hissedersiniz. Yaşamınızın tatsızlığı ve başardıklarınızın boşluğu sizi depresyona sürükleyebilir.

Kendinize niçin kendinizi bu denli zorlamaya devam ettiğinizi sorabilirsiniz. Yorgunluktan yavaşlamak yerine, gittikçe artan sorumluluk yüklenerek hızlanırsınız. Sanki yaptıklarınızdan birinin eninde sonunda sizi tatmin edeceğine inanırsınız. Olaylara yaklaşımınızın gerçek mutluluğu olanaksız kıldığını göremezsiniz. Kaçınılmaz olarak başarmaya çalıştığınız her şey aynı şekilde aynı baskıyı yaratacak duruma gelir.

KEITH: *Devamlı olarak, ancak istediğim yere ulaşırsam tatmin olacağımı düşünüyorum.*

TERAPİST: *Ne olursa olsun, yeni bir iş, yeni bir araba, yeni bir kız arkadaş, yeni bir seyahat; her şeyde bu yüksek standartları uyguluyorsunuz. Aslında değiştirmeniz gereken o yüksek standartlar.*

Başarının, yani yeterince uğraşırsanız o harika mükemmellik duygusunu yakalamanın, mümkün olduğuna inanırsınız. Kendinizi yeterince başarılı hissetmeseniz bile, ilerlediğinizi, hedefinize daha da yaklaştığınızı hissedersiniz. Bu gelişim duygusu sizi ayakta tutar. Bu yolun, rahatlayıp yaşamdan zevk alabileceğiniz sonunu düşünürsünüz. Özgür olacağınız bir geleceği hayal edersiniz.

TERAPİST: *Sizi bu hızda gitmeye zorlayan nedir? Niçin duramıyorsunuz?*

PAMELA: *Kendi hakkımda çok düşünüyorum. Sanırım hep tünelin sonundaki ışığı odaklanıp, istediklerime sahip olabileceğim günleri düşünüyorum. Oraya yaklaştığımı hissediyorum.*

Ancak, mücadelenizin sonunda bulmayı ümit ettiğiniz huzur hiç gelmez. Gelseydi bile, ulaşmanız gereken bir başka yüksek standart bulurdunuz. İşte şemanız kendini bu şekilde güçlendirir. Eğer o sırada bir uğraş içinde değilseniz, içten içe bir huzursuzluk duyarsınız. Bu sizi mutlu etmeyebilir, ama tanıdıktır. Her zamanki düşmandır!

Yüksek Standartlar şemasının en az üç şekli vardır. Sizde birden fazlası, hatta üçü bile olabilir.

YÜKSEK STANDARTLARIN ÜÇ TİPİ

1. Zorlantılılık
2. Başarı Odaklılık
3. Statü Yönelimlilik

ZORLANTILILIK

Zorlantılı kişi, her şeyi kusursuz bir düzende tutmak ister. Ne kadar küçük olursa olsun her ayrıntıya dikkat eden, en küçük bir hatadan korkan bir tipsiniz. Her şey düzgün olmayınca kendinizi gergin hissediyor ve altüst oluyorsunuz.

KEITH: *Sharon ile buluşmamız korkunçtu. Tiyatroya gittik ve koltuklarımız ortanın altı kalitedeydi. O kadar huzursuz oldum ki, kendimi oyuna bile veremedim.*

TERAPİST: *Yazık olmuş. O oyuna gitmek için zaman ayırmanın senin için ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Zevk alamaman çok kötü.*

Keith bir yere gittiğinde gözünden hiçbir ayrıntı kaçmıyor. Koltuklar mükemmel, yemek kusursuz ve oda sıcaklığı tam kıvamında olmalı. Tabii ki her seferinde bir şeylerde sorun çıkıyor ve o da oturup keyif alamıyor.

Keith çevredekilere onu hayal kırıklığına uğrattıkları için öfkeleniyor. Ama her zorlantılı kişi böyle değildir. Bazıları kendilerine öfkelenirler. Bu, hatayı çevrenizdekilerden çok kendinizde bulmanızdan kaynaklanıyor olabilir. Pamela böyle biri. Keith gibi o da zorlantılı bir tip, ama öfkesinin çoğu kendine dönük.

TERAPİST: *Yemek davetiniz nasıl geçti?*

PAMELA: *Fena değil. Ancak pilav biraz fazla pişmişti. Bu konuda kendime gerçekten kızdım.*

Pamela daveti düşündüğünde, aklı pek doğru gitmeyen bir ayrıntıda takılıp kalıyor. Bunu başaramadığı için kendini suçluyor.

Takıntılı (obsesif) özkontrol de çok yaygındır. Aslında, tüm kontrol

meselesi bu tipe özgüdür. Hayatınızın diğer alanlarında kontrolünüz olmadığını hissederseniz (örneğin Dayanıksızlık ve Boyun Eğicilik'ten ötürü), zorlantılar (kompülsiyonlar) kontrolün sizde olduğunu hissettirecek bir başa çıkma mekanizması olabilir.

BAŞARI ODAKLILIK

Bunlar işkolik denilen tiplerdir. Günde on altı saat, haftada yedi gün çalışan bir insansınız. Diğer ihtiyaçlarınızı feda ederek yüksek başarıya aşırı önem veriyorsunuz. En iyi olmalısınız.

PAMELA: *Üniversitedeyken, matematik sınavımdan "B" alacağım için endişelenmekten bütün gece uyuyamadığımı hatırlıyorum. O "B" ile bir mezuniyet töreninde konuşmayı benim yapamayacağımı düşünüp, her şeyi berbat ettiğim için kendime kızıyordum.*

Yüksek Standartlar şemasını Başarısızlık'tan ayırabilmek önemlidir. Başarısızlık, kendi arkadaşlarınıza göre başarısız ve ortalamanın altında olduğunuz demektir. Yüksek Standartlar ise, ortalamayı yakaladığı halde mükemmeliyetçi standartlar yakalamak için uğraşmaktır. Başarızıklık şeması olan bir kişi bir işe girişir ve "Hiçbir şeyi beceremiyorum. Yüzüme gözüme bulaştırdım" diye düşünür. Yüksek Standartlar şeması olan bir kişi ise aynı durumda "Fena yapmadım, ama daha iyi olabilirdi" der.

PAMELA: *Beceremeyeceğimi düşündüğümden değil. Başaracağımı biliyorum. Korkum başarısızlık değil, ortalama olmak, toplulukta sıradan olmak.*

Yüksek Standartlar şeması bazen başarısızlık duygusuna sürükleyebilir. Eğer standartlarınız yanına bile yaklaşamayacağınız kadar yüksek-

se, kendinizi başarısız hissetmeye başlarsınız. Hedeflerinizden o kadar geride kalırsınız ki, hiçbir şeyi becermediğinizi hissedersiniz.

Birçok işkolik, kronik gerginlik ve düşmanca tutum içindedir. Bu A-tipi kişiliktir. A-tipleri, onları geçen ya da hırslarının önüne geçen herkese öfke duyarlar. Ya da, bu engel içeriden ise, kendilerine kızarlar. Yeterince uğraşmıyorlar, ya da bir şeyleri beceremiyorlardır. İçten içe sürekli bir gerginlik yaşarlar.

Sizin başarı odaklılığınız bu kadar aşırı olmayabilir. Belki yaşamınızda iş ve eğlenme dengesi çok bozuk değil. O kadar gevşeyemiyorsunuz, ama en azından iş ile boğulmuyorsunuz. İşinizden başka konularda bir işkolik olabilirsiniz. Bunlar evinizi dekore etmek, kıyafetler almak, indirimleri kaçırmamak, hobiler ya da spor gibi işe çevirdiğiniz ve sizi esir alan herhangi bir aktivite olabilir.

STATÜ YÖNELİMLİLİK

Statü yönelimlilik, saygı, statü, zenginlik, güzelliğe, sahte bir benliğe verilen aşırı önemdir. Genellikle Kusurluluk ve Sosyal İzolasyon temel duygularını telafi etmek için bir Karşıt Saldırıdır.

Eğer aşırı bir statü yönelimliliğiniz varsa, ne yaparsanız yapın kendinizi yeterince iyi hissetmezsiniz. Yüksek beklentilerinizi karşılayamadığınızda kendinizi cezalandırır ya da utanç hissedersiniz. Daha fazla güç, para, prestij kazanacak bitmeyen bir mücadele içinde olmanıza rağmen, bunlar iyi hissetmeniz için yeterli değildir.

TERAPİST: *Bu komik; o kadar ayrıcalıklı bir partiye davet edilmeyi başarıp, dediğinize göre "oradaki en güzel kadın"la birlikte olmanıza rağmen yine de mutsuzmuşsunuz gibi görünüyor.*

KEITH: *Bizi oturttukları yere sinirlendim. O kadar açıktı ki onlardan biri olarak kabul edilmediğimiz!*

Keith asla tatmin olmuyor. Kendini hiç değerli bir insan olarak görmüyor. Daha da yüksek başarılara ulaşmak için uğraşıyor. Ancak ne elde ederse etsin, içten içe hâlâ kendinden utanıyor.

Statü Yönelimlilik, Duygusal Yoksunluk duygularını telafi etmenin de bir yolu olabilir. Duygusal boşluğunuzu, statüyü gerçek duygusal bağlanmanın yerine koyarak, güç, ün, başarı ve para ile doldurmaya çalışabilirsiniz. Ancak statü hiçbir zaman yeterli olmaz. Böyle bir hasta olan Nancy, zengin, sevgisiz ve zamanını ona bir şeyler almakla geçiren bir adamla evlendi. Her şeyin en iyisine sahipti. Kocaman evinde eşyalarının içinde oturur, neyinin eksik olduğunu düşünür dururdu.

Dört ortak köken vardır:

YÜKSEK STANDARTLARIN KÖKENLERİ

1. Ebeveyninizin sevgisi, yüksek standartlarını yerine getirmenize bağlı ve koşulluydu.
2. Bir ya da her iki ebeveyniniz de yüksek, dengesiz standart modelleriydi.
3. Yüksek Standartlarınız, kusurluluk, sosyal izolasyon, yoksunluk ya da başarısızlık duygularınızı telafi etmek için gelişti.
4. Yüksek beklentileri karşılayamadığınız zaman birisi ya da ebeveyniniz sizi ayıplayıp eleştirdiler.

Koşullu sevgi ortamında büyümek ilk ortak kökendir. Ebeveyniniz sizi yalnızca başarılı ya da mükemmel olduğunuzda takdir etmiş olabilirler. Pamela'ya olan da budur.

PAMELA: *Bir ödül kazandığım ya da en yüksek notu aldığım zamanlar dışında onlar için yoktum sanki. Okul birincisi olduğumu söylediklerinde, aklıma ilk gelenin eve koşup, benimle gurur duymaları için bunu annemlere söylemek olduğunu hatırlıyorum. Çoğu zaman pek umursamazlardı da.*

Koşullu sevgi ile, çocukluğunuz anne babanızın sevgisini kazanmak için koşulan bir yarış gibidir. Yarış sonsuzdur, yol boyunca birkaç afe-

rin vardır, o kadar. Bir keresinde Pamela'dan çocukluğuyla ilgili bir görselleme yapmasını istedik.

PAMELA: *Evime doğru koşuyorum, koşuyorum, ama ev geri gitmeye devam ediyor; ben daha hızlı koştukça, ev daha da uzaklaşıyor.*

Bunun yanısıra, onların yüksek beklentilerini karşıladığınızda size bolca sevgi veren, gerçekten seven ebeveyniniz de olmuş olabilir. Önemli olan ebeveyninizin sevgi, saygı ve hatta takdirini kazanmanızın en etkin yolunun, okul başarısı, güzellik, statü, ün, ya da sporda başarı gibi bir beklentiyi yerine getirmek olmasıdır. Ebeveyniniz bu başarıdan ötürü sizi göklere çıkarmışlardır.

Ebeveyninizin yüksek standart modelleri olmuş olabilirler. Kendileri mükemmeliyetçi, düzenli, statü düşkünü ve yüksek başarılı olabilirler. Siz de onların tutum ve davranışlarını öğrenmişsinizdir. Bu köken çok çarpıcıdır; çünkü, genellikle ailede kimse standartlarının bu kadar yüksek olduğunun farkında değildir. Bunlar, herkese normal gelir.

PAMELA: *Terapiye başlayıncaya kadar standartlarımın gerçek dışı olduğunu hiç düşünmemiştim. Annemi, babamı hiç mükemmeliyetçi olarak görmedim. Bana her zaman normal ortalama standartları olan ortalama insanlar gibi geliyorlardı.*

Ancak daha yakından baktığımda annemin evin mükemmel olmasına uğraştığını fark ettim. Hiçbir zaman bir dağınıklık göremezdiniz. Gezinirken masaya bir kağıt bıraksam, beş dakika içinde annem onu ait olduğu yere koymamı isterdi.

Babam da iş hakkında tam bir mükemmeliyetçiydi. Kendi işini yapıyordu, ve ne olursa olsun, duvara bir şey asmak bile olsa, bunu kendisi mükemmel bir şekilde yapmalıydı. Devamlı çalışıyordu.

Pamela'ya hiç kimse "Başarılı olmalısın" dememişti. Kendisi bunu anne babasını gözlemleyerek öğrenmişti. Eğer kendileri yüksek standartlara sahip anne babanız varsa, onlar bunu gizli ya da açık olarak size geçirmişlerdir.

Yüksek ebeveyn beklentileri, birçok profesyonelin yaşadığı küçük yerleşim yerlerinde yaygındır. Anne baba ne kadar profesyonelse, çocuk da bu baskılarla o kadar fazla karşılaşacak demektir. Bütün toplum yüksek başarı beklentilerini destekler. Ancak, işçi ailelerinden de birçok yüksek standartlı danışanımız da oldu. Teknisyen, kasiyer, boyacı ya da müzisyen olup, sosyal merdivenin her basamağından gelen Yüksek Standartlar şemasına sahip ebeveyniniz olabilir.

Yüksek Standartlar şemasına sahip bazı hastalarımız da çocukluk ortamlarının üzerine çıkmaya çalışanlardı. Kendinizi arkadaşlarınızdan aşağıda hissediyor ya da ebeveyninizi aşağıda görüyor ve bunları yüksek başarı ve statü ile telafi etmeye çalışıyor olabilirsiniz. Keith için bu durum geçerliydi. Keith işçi ailelerin oturduğu bir mahallede büyümüştü ve bundan utanç duyuyordu. Genellikle işçi çocukların olduğu bir okula gitmişti ama kasabanın varlıklı kısmındaki zengin çocuklara özenirdi.

KEITH: *Geldiğim yerin yeterince iyi olmadığını düşünüyordum. Zengin çocukların olduğu yerde olmak istiyordum. Onların sahip olduğu şeylere özeniyordum. O zaman zengin çocukların sahip olduğu şeyleri elde etmeye karar verdim.*

Keith hayatını sosyal sınıf atlamak üzerine kurmuştu. Yüksek Standartlar'ı ailesinin Sosyal İzolasyonuna duyduğu utanca karşı bir tepkiydi.

Yüksek Standartlar diğer yaşam tuzakları ile de bağlantılı olabilir. Örneğin, Duygusal Yoksunluk şemanız vardır. Çocukken, başarılarınızdan dolayı gördüğünüz takdirin çok az sevgi getirdiğini görmüşsünüzdür. Başarı, diğerleri ile bağlantı kurmanın bir yolu olabilir. Ne yazık ki o, gerçek şefkat ve bakımın ancak renksiz bir alternatifi olabilir.

Ebeveyninizden biri sizi sürekli ateşlemiş olabilir. Keith'in annesi kendisinin daha yüksek bir sınıfa ait olduğuna ve kendinden aşağıda biriyle evlendiğine inanıyordu. Statü hırsını acımasızca Keith'ten çıkarıyordu. Sonuçta Keith hiç rahatlayamıyordu. Anne her zaman arka plandaydı. Bize bir kez annesini tanımladı:

KEITH: *Yatakta uyumaya çalışırken sürekli onun sesini duyuyordum. "Hadi artık, yapman gereken birçok şey var. Ödevini bitirdin mi, tenis çalışman gerekmiyor mu, araman gereken arkadaşların yok mu?"*

Yüksek Standartlı kişiler genellikle oldukça başarılı yetişkinler olmalarına rağmen, çocukluk hikayelerinde nadiren başarı duyguları vardır. Aslında genellikle kendilerini kusurlu, dışlanmış ya da yalnız çocuklar olarak hatırlarlar. Ne kadar uğraşırlarsa uğraşsınlar, bekledikleri saygıyı, takdiri, ilgiyi ve sevgiyi bir türlü bulamazlar.

PAMELA: *Okuldan en yüksek notu alarak geldiğim ve hiç ilgi görmediğim o kadar çok olmuştur ki. Benim dikkat çekebilmem için olağanüstü farklı bir şey olması gerekiyordu.*

Pamela'nın ailesinde, çok başarılı olmak ortalama kabul ediliyordu. Takdir çok seyrekti. Bu hastalara mükemmeliyetçi olup olmadıklarını sorduğumuzda "hayır" derler. Anne babalarının mükemmeliyetçi olup olmadıklarını sorduğumuzda da "hayır" diye yanıtlarlar. Onların standartlarına göre, mükemmellikten çok uzaktırlar.

Ebeveyn, ya çocukları başarılı olduğunda takdir etmeyi atlar ya da çocukları beklentilerinin altına düştüğünde sevgilerini esirgerler.

KEITH: *Üniversitedeki ilk yılımda, öğrenci birliği töreninde yemin etmek için çağrılmadım diye, annem bir hafta benimle konuşmadı.*

Başka bir danışanımız ise "A"dan düşük bir not aldığında annesinin birden öpmeyi ve sarılmayı bıraktığını söylemişti.

Başarısızlıklarınızın çok canlı anıları olabilir. Erkek kardeşleri ile maç yaptığında kaybedince annesi tarafından alaya alınan bir danışanımız vardı. Ailenin bütün odak noktası yarışmak ve en iyi olmaktı. O ve kardeşleri kimin en dayanıklı olduğunu bulmak için dövüşürlerdi. Çok iyi bir sporcu olmasına rağmen bütün hatırladığı hayal kırıklığı ve baskıydı. Canla başla uğraşıp o erişilmesi mümkün olmayan standardı yakalayamamanın anılarıyla yaşıyordu.

Eğer onların beklentilerini karşılayamadığınızda anne babanız sizi ayıplayıp eleştirdilerse, Kusurluluk şemanız da var demektir.

YÜKSEK STANDARTLAR YAŞAM TUZAKLARI

1. Sadece hayattaki kaçınılmaz olaylardan değil, aşırı iş gibi günlük streslerden ötürü sağlığınız bozulur.
2. İş ve eğlence arasındaki denge bozulmuştur. Hayat, içinde zevk olmayan sürekli bir baskı ve iş gibi görünür.
3. Bütün hayatınız başarı, statü, ve maddesel şeyler etrafında döner. Özünüzle bağınızı kaybetmişçesine artık sizi neyin mutlu edeceğini bilmezsiniz.
4. Enerjinizin çoğunu hayatınızı düzene sokmaya harcarsınız. Listeler tutmak, hayatınızı organize etmek, plan yapmak, temizlik ve tamirlere o kadar çok zaman harcarsınız ki, yaratıcılığa ve gününüzü yaşamaya yer kalmaz.
5. Çalışmak ve başarılı olmak gibi standartlarınızı yakalamakla o kadar çok zaman geçirirsiniz ki, diğer insanlarla olan ilişkileriniz bundan zarar görür.
6. Çevrenizdeki insanların yetersiz ve gergin hissetmelerine neden olursunuz, çünkü sizin onlardan beklentilerinizi karşılayamayacaklarını düşünürler.
7. Nadiren durup başarılarınızın keyfini çıkarırsınız. Başarı duygusu yaşamanız çok enderdir. Bunun yerine sizi bekleyen diğer işlere yönelirsiniz.
8. Bu kadar fazla iş yapmaya çabalamaktan bunalırsınız, bir türlü başladıklarınız bitirmeye zamanınız olmaz.
9. Standartlarınız o kadar yüksektir ki, birçok aktiviteden zevk almak yerine onları birer zorunluluk ve atlatılması gereken birer kabus gibi algılarsınız.
10. Çok geciktirirsiniz. Standartlarınız birçok işi bunaltıcı duruma getirdiğinden onlardan kaçınırsınız.
11. Çevrenizdeki şeyler ve insanlar yüksek standartlarınızı karşılayamadıkları için çok gergin ve sinirli olursunuz.

Yüksek Standartlarla ilgili sorun kendi doğal benliğinizle olan bağı kaybetmenizdir. Düzen, başarı ve statüye o kadar odaklanmışsınızdır ki, temel fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarınıza önem vermezsiniz.

PAMELA: *Bazen kendimi bir makine gibi hissediyorum, yaşamıyormuşum gibi. Otomatikte çalışıyorum sanki.*

Aşk, aile, arkadaşlık, yaratıcılık ve eğlence gibi hayatı yaşamaya değer kılan şeyler mükemmeliyete doğru takıntılı arayışınızda arka koltukta kalır.

CRAIG: *Yazlık evimize gittik, ben ve çocuklar mayolarımızı giyip gölde yüzmeye başladık. Gülüyor, su sıçratıyor, harika zaman geçiriyorduk. Bu sırada Pamela evde temizlik yapıyor, bavul boşaltıyor, ve birçok şeyle uğraşıyordu. Ona yanımıza gelip bizimle birlikte yüzmesi için bağırıp durduk. O da "Bir dakika, geliyorum" dedi hep, ama hiç gelmedi.*

Yüksek Standartlarınız size pahalıya maloluyor. Hayatınızda mutluluk ve tatmin elde edebileceğiniz birçok fırsatı kaçırıyorsunuz.

Başarınızın derecesi sizin ödülünüz. Ustalaşmayı seçtiğiniz her alanda belki de en iyisisiniz. Herhangi bir şirketin üst kademelerine gittikçe, Yüksek Standartları olan bir kişi ile karşılaşma olasılığımız da artar. Başka kim zirveye ulaşmak için zaman ve enerjisini ortaya koyacaktır ki? Başka kim hayatında bu kadar çok şeyden ödün verecektir? Eğer ünlülerle yapılan röportajları okuduysanız, sürekli onların mükemmeliyetçiliği, adanmışlığı, ayrıntılara verdikleri önemi ve kendilerini ve diğer insanları nasıl sürüklediklerini görmüşsünüzdür.

Ancak, bir türlü durup, başarınızın keyfini çıkarmazsınız. Bir şey başarıldığında, bir diğerine geçer, henüz kazandığınız başarıyı eritip yok edersiniz. Bazen başarınız anlamsızdır. Bu, önemsiz konularda mükemmeliyetçi davrandığınız da olur. Geniş düşündüğünüzde mutfak çekmecelerinizin ya da çocukların odalarının kusursuz şekilde düzenli olması önemli midir? Erkek ya da kız arkadaşınızın oradaki en iyi görünümlü insan olması ya da sizin en güzel giyimli kişi olmanız fark eder mi? Ya 100 yerine 99 almış olmanız?..

Yakın ilişkileriniz mutlaka zarar görür. Mükemmel eşi isteyebilir, daha azıyla yetinmekten mutlu olmayabilirsiniz. Keith'in kendisi için mükemmel olduğunu düşündüğü kadın o kadar güzel, yetenekli ve başarılı ki peşinde birçok adam var ve Keith'e ilgisi yok.

Bir ilişkiye girdiğinizde, aşırı eleştirel ve beklentili olabilirsiniz. Çevenizdekilerin (özellikle eş ya da çocuklarınız gibi size en yakın olanların) sizin standartlarınızda yaşamalarını beklersiniz. Farkına varmadan, ölçülerinize uymadıkları için onları küçümsersiniz. Tabii ki bu standartlar size yüksek görünmediğinden, beklentilerinizin normal ve haklı olduğunu düşünürsünüz.

Kendi Yüksek Standartları olan mükemmeliyetçi eşlere, ya da bunun tam tersi olan rahat ve kolay insanlara ilgi duyabilirsiniz. Baskı altında yaşadığınız hayatı dengeleyecek birisini de seçebilirsiniz, kaybettiğiniz her şeyi hayatınıza geri getirecek birini. Bu tip bir ilişki, sizin için mutluluğa ve rahatlamaya giden bir yol olabilir.

Sevdiğiniz insanlarla geçirecek çok az zamanınız olabilir. Bekarsanız arkadaş ve sevgililerinizi; evliyseniz ailenizi ihmal edebilirsiniz. Zamanınız yoktur. İş, evi düzenlemek, ya da hayatta ilerlemek için uğraşmakla meşgulsünüzdür. Rahatlayıp bir eş bulacağınız; ya da çocuklarınız ve eşinizle zaman geçirebileceğiniz günlerin geleceğini düşünür durursunuz. Ancak bir yandan hayat akıp gidiyor ve duygusal hayatınız bomboş.

Sevdiğiniz insanlarla zaman geçirdiğinizde bile bunu aynı baskı ve huzursuzlukla yaparsınız. Pamela her gün çocukları ile geçireceği zamanı planlamasına rağmen, ne kendisi ne çocuklar bundan zevk alıyor.

CRAIG: *Pamela devamlı bir şeyler için çocukların tepesinde. Onlara çok baskı uyguluyor diye düşünüyorum. Kızımız Kate'e bir bakın. Baş ve mide ağrıları var. Sadece üçüncü sınıfta ve şimdiden okuldaki başarısı hakkında endişe duyuyor.*

Yüksek Standartlar nesilden nesile bu şekilde geçiyor. Anne babanızdan size, sizden de çocuklarınıza akıyor. Çocuklarınıza ayırdığınız zaman bile onları itmekle geçiyor. Bir an durup onları takdir etmeyi bile düşünmüyorsunuz. Bu sizi mutluluktan yoksun bıraktığı gibi onların mutsuzluğuna da katkıda bulunuyor.

Bu şemaya sahip birinin büyük bir projeyi üstlenmesi, daha sonra da felç olmuşçasına bir türlü başlayamaması sık rastlanan bir durumdur. Erteleyen kişi genellikle yüksek standartlı biridir. Performans beklentiniz o kadar yüksektir ki bu bunaltıcı olur. Bir projede rolünüz ne kadar büyükse, onu geciktirme olasılığınız da o kadar yüksektir. Hatta bir noktada çöküp, işleyişiniz durabilir. O beklentileri karşılamak durumunda kalmak fikrine bile dayanamazsınız.

Yüksek Standartlarınız yüzünden, nadiren memnun olursunuz. Hiç ayrılmamacasına standartlarınızın peşinden gitmeniz aşk, barış, mutluluk, gurur ve rahatlama gibi olumlu duyguları yaşama şansınızı mahveder. Bunların yerine gerginlik, endişe, hayal kırıklığı ve elbette baskı hissedersiniz. Standartlarınızın size nelere malolduğunun farkına varmanızın zamanı gelmiştir. Gerçekten buna değer mi?

İşte şemanızı değiştirmek için atabileceğiniz adımlar:

YÜKSEK STANDARTLARI DEĞİŞTİRMEK

1. **Standartlarınızın dengesiz ya da yüksek olduğu alanları sıralayın.**
2. **Bu standartları düzenli olarak tutturmaya çalışmanın avantajlarını listeleyin.**
3. **Bu alanlarda kendinizi bu kadar zorlamanın dezavantajlarını listeleyin.**
4. **Bu baskılar olmadan hayatınız nasıl olurdu? Bunu hayalinizde canlandırmaya çalışın.**
5. **Şemanızın kökenlerini anlayın.**
6. **Standartlarınızı yüzde 25 azalttığınızda bunun etkilerinin ne olacağına bakın.**
7. **Standartlarınızı sürdürmek için harcadığınız zamanı ölçmeye çalışın.**
8. **Daha dengeli görünen kişilerin nesnel fikirleriyle veya bir ortak karara vararak daha akla yakın standartlar geliştirmeye çalışın.**
9. **Daha derindeki gereksinimlerinizi karşılayabilmek için günlük programınızı veya davranış biçiminizi aşamalı olarak değiştirmeye çalışın.**

1. Standartlarınızın dengesiz ya da yüksek olduğu alanları sıralayın. Zorlantılı, Başarı ya da Statü Odaklı olmanıza bağlı olarak, listenizde her şeyi düzenli tutmak, temizlik, iş, para, güzellik, atletik başarı, ün ya da statü yer alacaktır. Bu, hayatınızda sürekli baskı hissettiğiniz herhangi bir alan olabilir.

2. Bu standartları düzenli olarak tutturmaya çalışmanın avantajlarını listeleyin. Avantajlar kesinlikle başarı seviyenizle ilgili olacaktır. Bunlar düzen, başarı ve statüye sahip olmaktan gelen kazanımlardır ve çok etkileyici olabilirler. Toplumumuz Yüksek Standartlı kişiler için oldukça fazla destek sağlar. İşte Keith'in listesi:

YÜKSEK STANDARTLARIMIN AVANTAJLARI

1. Ne istersem alabilirim.
2. Kendimi özel hissediyorum.
3. İnsanlar beni kıskanıyor ve sahip olduklarımı istiyorlar.
4. Dilediğim her kadını elde edebiliyorum.
5. Cazip sosyal çevrelerde bulunuyorum.

Görünüşte Keith çok şeye sahip gibi dursa da, elindekiler onu mutlu etmeye yetmiyor. Hiçbirinden zevk almıyor. Sürekli memnuniyetsiz. Sürekli bir sonraki alışverişi, bir sonraki kadını, sosyal merdivendeki bir sonraki basamağı düşünüyor. Sahip olduğu hiçbir şey onu tatmin etmiyor.

İşte Pamela'nın avantajlar listesi:

YÜKSEK STANDARTLARIMIN AVANTAJLARI

1. Çok para kazanıyorum.
2. Neredeyse alanımda en üst noktadayım.
3. Ödüller kazandım.
4. Evim neredeyse her zaman mükemmel görünüyor.
5. Evimde işler düzenli bir şekilde yürüyor.
6. Bir anestezist olarak performansım yüksek.

Bir kez daha, avantajlar oldukça güçlü. Pamela birçok başarıya imza atmış ve gurur duymayı hak ediyor. Ancak, hâlâ mutlu olmadığı gerçeği

devam ediyor. Bunun yerine, performansını sürdürmek için sürekli bir baskı hissediyor.

Bu belki sizin için de geçerli. Yüksek Standartlarınızdan çok yarar görüyor olabilirsiniz, ama aslında mutsuzsunuz. Buna ulaşmak için kendinizi parçalayıp, yolunuza çıkan herkese öfkelenirken kusursuz mükemmeliyette bir eve sahip olmanın ne yararı olacak? Üst düzeyde bir iş hayatı, hayatınızda zevk ve sevgi için zaman bırakmıyorsa ne işe yarar? Yarattığınız rahatlıklar, onların keyfini çıkarmadığınız sürece ne kadar anlamlıdır?

3. **Bu alanlarda kendinizi bu kadar zorlamanın dezavantajlarını listeleyin.** Dezavantajlar hep olumsuz sonuçlardır, yol boyunca feda ettiğiniz her şeydir. Bunlar sağlığınız, mutluluğunuz, gevşeme isteğiniz ve duygudurumunuz olabilir. Listeyi yaptıkça duygusal hayatınızın kalitesini, Yüksek Standartlarınızın aileniz, sevdikleriniz ve dostlarınızla ilişkinizi nasıl etkilediğini dikkate alın.

İşte Pamela'nın dezavantajlar listesi:

YÜKSEK STANDARTLARIMIN DEZAVANTAJLARI

1. Fiziksel olarak tükendim.
2. Hiç eğlenmiyorum.
3. Evliliğim sürünüyor.
4. Çocuklarımı çok baskı altında tutuyorum. Onlarla bir arada olmaktan keyif almıyorum. Benden korkuyor gibiler.
5. Birçok yakın arkadaşımın benden uzaklaşmalarına neden oldum.
6. Kendim için hiç zamanım yok.

Keith'in Dezavantajlar Listesi iki maddeden oluşuyordu:

YÜKSEK STANDARTLARIMIN DEZAVANTAJLARI

1. Sağlığım çok kötü.
2. Mutlu değilim.

Şimdi avantajları ve dezavantajları tartmaya ve hangisinin daha mantıklı olduğuna karar vermeye çalışın. Avantajlar için bunları yapmaya değer mi? Ya da dezavantajlar avantajları silip götürüyor mu?

4. **Bu baskılar olmadan hayatınız nasıl olurdu? Bunu hayalinizde canlandırmaya çalışın.** Baskı altında olduğunuzda, o tanıdık hisleri duyduğunuz anda, durun ve bu baskının bir kısmından kurtulmanın hayatınızda neleri değiştireceğini hayal edin. Oturun ve gözlerinizi kapatın, bırakın bir görüntü oluşsun. Hayatınızda daha önemli ne yapıyor olabilirdiniz? Keith bu egzersizi yaptığında, mükemmel kadın Sheila ile ortalıkta görünmenin, Beth ile beraber olmak kadar eğlenceli olmadığını fark etti.

KEITH: *Geçen gece Sheila ile bir yemekteydik ve sürekli Beth'i düşündüm. Orada Sheila ile olmanın daha mantıklı olduğunu düşünüyordum, Beth'den daha güzel ve daha zengin. Sheila ile görünmek daha iyi. Ama yine de orada Beth ile olmayı hayal edip durdum. Daha eğlenceli olurdu bu.*

Bu egzersiz hayatınızdaki dezavantajların doğrudan Yüksek Standartlarınıza bağlı olduğunu anlamanıza yardımcı olur. Standartlarınızı düşürdüğünüzde, bu dezavantajların çoğunu yok edebilirsiniz.

5. **Şemanızın kökenlerini anlayın.** Yüksek Standartlarınızın kökenleri neler? Size koşullu sevgi veren bir anne ya da babanız mı vardı? Onlar birer Yüksek Standart örnekleri miydi? Söylediğimiz gibi, bu şema çocukluğunuzdaki diğer şeylere bağlı olabilir. Yüksek Standartlarınız, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, ya da Duygusal Yoksunluk gibi merkeze daha yakın diğer bir şemanın parçası olabilir.

6. Standartlarınızı yüzde 25 azalttığınızda bunun etkilerinin ne olacağına bakın. Öncelikle, Yüksek Standartlarla birlikte varolan ya hep ya hiç düşüncesi ile mücadele etmemiz gerekiyor. Bir şeyin ya mükemmel ya da bir fiyasko olduğuna inanırsınız. Bir şeyi "iyi" olacak kadar yapmayı düşünemezsiniz. 0-100 arasındaki bir ölçekte, eğer performansınız 100 değilse, 98 ya da 99 ise, size göre sıfır olması ile arasında herhangi bir fark yoktur. Bir şeyi yüzde 80 ya da 70 yaparak da çok iyi bir iş çıkarmış olmanızın mümkün olduğunu unutmayın. Hâlâ işinizle gurur duyabilirsiniz. Mükemmeliyet ve başarısızlık arasında koca bir gri alan vardır.

PAMELA: *Geçen akşam yemek için lazanya yapıyordum. Craig'in ailesi gelecekti. Marketten aldığım hazır sosu kullandım. Bu benim için gerçekten zordu. Bütün gece kendimi suçlu hissettim, ne zaman birisi lazanya için teşekkür etse, bunu hak etmediğimi düşünerek suçluluk duydum.*

Bu konuda çok uğraştım. Kendi kendime sürekli yemek toplantımızın güzel geçtiğini, bütüne baktığında hazır sos kullanmamın bir şeyi de değiştirmeyeceğini tekrar ettim durdum.

Eğer mükemmeliyette ısrar etmek yerine, bu biraz daha düşük olan seviyede karar kılabilirseniz, kariyerinizde ilerleme, ekonomik başarı, takdir ve statü gibi ödüllere, ağır bir bedel ödemeden ulaşabilirsiniz. Bu ödüller açısından birtakım özverilerde bulunmanız gerekebilir, ama özveriniz daha az stres, sağlıklı bir vücut, gevşemek için daha çok zaman, daha mutlu bir duygudurum ve daha iyi ilişkiler gibi avantajların yanında küçük kalacaktır.

7. Standartlarınızı sürdürmek için harcadığınız zamanı ölçmeye çalışın. Kullanabileceğiniz bir teknik zaman yönetimidir. Gün içinde yapmak zorunda olduğunuz her proje için bir zaman çizelgesi yapın. Her proje için ayırdığınız zamandan fazlasını harcayamazsınız ve süre bittiğinde elde ettiğiniz başarıyı kabullenmek zorundasınız.

Pamela, bu tekniği dergi için bir makale yazarken kullandı. Bu yazı için altı saat ayırdı.

PAMELA: *Altı saatin sonunda, ne yaptıysam o kadardı. Yazı, daha fazla düzeltme yapmadan öyle kalmak zorundaydı. Bu benim için zordu. Hâlâ yapmak istediğim o kadar çok şey vardı ki. Beni durduran, çocuklarımı hatırlamam oldu. Onlarla zaman geçirmek daha önemliydi.*

Her proje için ne kadar zaman ayıracağınıza karar verirken, hedefinizin, bir bütün olarak mutluluğunuza göre ne kadar önemli olduğunu değerlendirin; daha sonra en çok zamanı hayatınızdaki en önemli konulara ayırın. Yüksek Standartlı kişiler genellikle bakış açılarını kaybederler, tüm işler eşit derecede önemli oluverir. Bir uçak rezervasyonu yaptırmaya önemli bir rapor yazmak kadar zaman ayırabilirsiniz. Zamanınızı, o işin hayat kaliteniz üzerinde ne kadar etkisi olduğundan bağımsız olarak bir işi mükemmel şekilde bitirmek için ayarlarsınız.

Pamela mükemmel bir yazı yazmanın yirmi saatini alacağını düşünmüştü. Ancak ailesi, yazıdan daha önemliydi; böylece ailesine daha çok, yazısına daha az zaman ayırmaya karar verdi.

Bu süreçte, mükemmeliyetin hiçbir şeye değmeyeceğini öğreneceğinizi umuyoruz. Mükemmeliyetten hemen önce durabilirsiniz, ve hayatınız eskisi gibi, hatta daha iyiye gider. Her işi tamamlamak için kabul edilebilir bir zaman ayırın ve o sürenin sonunda ulaştığınız seviyeyi kabullenin. Yoksa, işler için ayırdığınız zaman sürekli artar ve hayatınız hızla kontrolden çıkar.

8. Daha dengeli görünen kişilerin nesnel fikirleriyle veya bir ortak karara vararak daha akla yakın standartlar geliştirmeye çalışın. Bu Yüksek Standartlar şeması olan danışanlarımız için üstlendiğimiz işlevlerden biridir. Mantıklı standartlar için daha tarafsız fikirler verebilir, ya

da danışanın bu düşüncelere nasıl ulaşabileceği konusunda yardımcı olmaya çalışırız. Bunu sizin de yapmanız önemlidir, çünkü dengesiz standartlar size hiç de dengesiz gelmez. Bu konuda kendinize güvenemezsiniz. Diğer kişilere neyin mantıklı olduğunu düşündüklerini sorun. Eğer hayatınızda dengeli yaşıyor, yüksek standartları olmasına rağmen hayattan zevk alıyor görünen kişiler varsa, onlara çalışmaya, rahatlamaya, arkadaşlarına, ailelerine, spora, tatile ve uykuya ne kadar zaman ayırdıklarını sorun. Daha dengeli bir hayatın yapısını anlamaya çalışın.

9. Daha derindeki gereksinimlerinizi karşılayabilmek için günlük programınızı veya davranış biçiminizi aşamalı olarak değiştirmeye çalışın. Bu daha dengeli yapıya ulaşıncaya kadar yaşamınızı yavaş yavaş değiştirin. Pamela ve Keith'in yapmaya çalıştıkları buydu. Pamela zaman yönetimi tekniklerini mükemmelen kullanıyordu. Hastanede çalışmaya ayırdığı zamanı kısıtladı ve araştırma projelerinin birtakım sorumluluklarını bölümündeki bir doçente devretti. Delege etmeyi öğrendi. Eşi ve çocukları ile daha çok zaman geçirmeye başladı. Yürüyüşler yapmaya ve dışarıda daha fazla zaman geçirmeye başladı; tahmin edebileceğiniz gibi bu konuda da mükemmeliyetçi olmamak için direnerek.

PAMELA: *Kariyerimde biraz rahatladıktan hemen sonra hayatımın daha iyi olduğunu gördüm. Daha mutlu bir insan oldum. Herkes daha mutlu. Bu şekilde sürdürmemi ve biraz boşvermemi sağlayan da bu.*

Pamela, şunu hatırlamak için yanında başa çıkma kartı taşıyor. "Kendimi başarısız görmeden standartlarımı düşürebilirim. İşleri 'iyi' yapar, onlar hakkında iyi hisseder ve onları mükemmelleştirmeye çalışmakla uğraşmam."

Keith için değişim başka bir anlam taşıyordu. Onun için önemli olan bir konudaki görüşünü tamamen değiştirmek demekti bu. Beth

ile buluşmak, bunu kolaylaştıran durumlardan biriydi. Keith kendini bile şaşırtarak Beth'e âşık oldu.

KEITH: *Beth ile zaman geçirmek bir ağırlığın kalkması gibi. Kendimi sadece yemek yapıp sinemaya giderek onunla sakin bir gece geçirmek isterken buluyorum. O sosyal manzara artık hiç de o kadar umurumda değil.*

Hem Pamela, hem de Ken alışverişi örnekliyorlar. Daha kaliteli bir hayat ve sevdiğiniz insanlarla daha doyurucu ilişkiler yaşamak için mükemmel düzen, başarı ve statü ihtiyacınızdan vazgeçin.

16

"İstediğim Her Şeye Sahip Olabilirim" Haklılık Şeması

MEL: 43 YAŞINDA. KARISI ONU TERK ETMEKLE TEHDİT EDİYOR.

Mel ile tanışmadan onunla gerginlik yaşamaya başlamıştık. İlk telefon görüşmemizde Perşembe akşamı randevu alıp alamayacağını sordu. Ona, sadece pazartesi ve çarşamba akşamları çalıştığımızı söylediğimizde "Perşembe gelmem mümkün değil mi?" diye yineledi. Perşembe akşamları çalışmadığımızı bir kez daha belirttik. Bir sonraki Pazartesi için randevulaştık. Pazartesi günkü görüşmemizden önce iki kez arayıp "Perşembe gelebilmemin bir yolu var mı?" diye sordu. "Bu benim için çok daha iyi olacak."

Mel, ilk görüşmemiz için yirmi dakika gecikti. Ofisimize girdiğinde, söylediği ilk şey pazartesileri gelmenin onun için hiç de uygun olmadığı idi. "Kentin öbür ucundan gelmem gerekiyor" dedi. Oturduktan sonra, kanapenin ne kadar rahatsız olduğunu söyledi. "Biraz kayabilir miyim?" diye sordu.

Niçin terapiye gelmesi gerektiğini sorduk.

MEL: *Karım Katie yüzünden. Terapiye gelmezsem beni terk etmekle tehdit ediyor. Gitmesini istemiyorum.*

TERAPİST: *Niye gideceğini söylüyor?*

MEL: *Yine bir ilişkim olduğunu fark etti.*

TERAPİST: *Yani bu daha önce de olmuştu?*

MEL: *Evet. İkinci kez yakalandım.*

TERAPİST: *Yani bu ikinci ilişkiniz mi?*

MEL: *Yok canım. Bu da benim küçük tuhaflığım. Bir kadınla yetinemiyorum.*

Zaman geçtikçe, Katie'nin Mel'i terk etmekle tehdit etmesinin başka nedenleri olduğunu gördük. Katie, çift olarak yaptığımız bir seansımızda bundan bahsetti.

KATIE: *Artık dayanamıyorum. Her şey kendi istediği gibi olmak zorunda, bundan bıktım.*

Mel, Katie'nin davranışı karşısında bocalıyordu. "Her şeyi o kadar büyütüyor ki!" diye şikayet ediyordu.

NINA: 30 YAŞINDA. BİR İŞTE TUTUNAMIYOR.

Nina da ilk görüşmemize gecikti. "Özür dilerim. Geç kalma sorunum var da!"

TERAPİST: *Niçin, terapiye gelişinizle ilgili konuşarak başlamıyoruz?*

NINA: *Eşim Raymond bir işe girmemi istiyor. Maddi sorunlar yaşıyoruz da!*

TERAPİST: *Siz istiyor musunuz işe girmek?*

NINA: *Pek değil! Bu kadar yıl sonra benden çalışmamı istemesi haksızlık. Bu beni rahatsız ediyor.*

TERAPİST: *Buna rağmen bir iş arıyorsunuz anladığım kadarıyla.*

NINA: *Evet, arıyorum. Çarem yok ki. Gerçekten maddi zorluk çekiyoruz. Sorun benim iş bulmakta zorlanmam. Doğrusunu isterseniz çalışırken de işe devam etmekte sıkıntı yaşıyordum.*

TERAPİST: *Sorun neydi?*

NINA: *Sanırım çalışmayı sıkıcı buluyorum. Başkalarının istediği her şeyi yapmak için uğraşamayacağım!*

Nina'nın sözleri çocukça görünüyor. Bize gelmesinin asıl nedeni onunla, eşine karşı bir işbirliğine girerek, Raymond'ı Nina'nın çalışmaması gerektiğine ikna etmemiz gibi görünüyor.

TERAPİST: *Sence eşin seninle birlikte terapiye gelmeye istekli olur mu?*

NINA: *Çok güzel olurdu bu. Onunla konuşmanızı ve benim çalışmaya uygun olmadığımı anlatmanızı isterdim.*

TERAPİST: *Eğer bunu bilmesini istiyorsanız, sizin söylemeniz gerekecek.*

Onun istediği şekilde duruma dahil olmayacağımızı anlayınca, Nina ters davranmaya başladı. "Niye bana bunu yapıyorsunuz?" diye sordu.

HAKLILIK ÖLÇEĞİ

Haklılık şemanızı ölçmek için bu ölçeği kullanın. Maddeleri aşağıdaki şekilde puanlandırın:

PUANLAMA

1. Hiç doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Kısmen doğru
4. Biraz doğru
5. Genellikle doğru
6. Kesinlikle doğru

Toplam puanınız düşük olsa bile bu ölçekte 5 ya da 6 çıktıysa, Haklılık şemanız var olabilir.

PUAN	TANIM
	1. "Hayır"ı cevap olarak kabullenmekte zorlanırım.
	2. İstediğimi elde edemezsem sinirlenirim.
	3. Ben özelim ve normal sınırları kabul etmem gerekmiyor.
	4. Kendi ihtiyaçlarım önceliklidir.
	5. Alkol, sigara, aşırı yeme gibi sorunlu davranışlardan vazgeçmekte zorlanıyorum.
	6. Sıkıcı ya da monoton işleri tamamlamak için kendimi zorlayamam.
	7. Başımı derde sokacak şekilde dürtüsel ya da duygusal davranıyorum.
	8. Bir hedefe ulaşamazsam kolaylıkla hayal kırıklığı yaşayıp vazgeçiyorum.
	9. Diğerlerinin benim doğru bildiğim şekilde davranması için ısrarcıyım.
	10.Uzun vadeli bir hedefe ulaşmak için anlık zevklerden vazgeçemiyorum.
	TOPLAM HAKLILIK PUANINIZ: (1'den 10'a kadar olan sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.)

HAKLILIK PUANINIZIN YORUMLANMASI

10-19	Çok düşük: Bu şema muhtemelen sizin için geçerli değildir.
20-29	Düşük: Bu şema sizin için arada sırada geçerlidir.
30-39	Orta: Bu şema sizin hayatınızda bir sorundur.
40-49	Yüksek: Bu kesinlikle sizin için önemli bir şemadır.
50-60	Çok yüksek: Bu kesinlikle sizin temel şemalarınızdan bir tanesidir.

HAKLILIK DENEYİMİ

Üç Haklılık türü ve her birinin kendi karakteristiği vardır. Bunlar benzerlikler gösterir – birden fazlası size uygun olabilir.

HAKLILIĞIN ÜÇ TÜRÜ

1. Şımarık Haklılık
2. Bağımlı Haklılık
3. Dürtüsellik

ŞIMARIK HAKLILIK

Kendinizi "özel" görüyorsunuz. Talepkâr ve kontrolcüsünüz, her şeyin sizin istediğiniz şekilde olmasını bekliyorsunuz. Başkaları buna engel olduğunda kızıyorsunuz.

KATIE: *Kavga ediyoruz, çünkü bu dersi almak istiyorum. O ise almamı istemiyor.*

MEL: *İşten geldiğimde evde olmayacak.*

KATIE: *Senden yarım saat sonra evde olacağım.*

MEL: *Ama yemeğimi hazırlayamayacaksın.*

KATIE: *Mel, haftada sadece bir akşam. Dışarıdan ısmarlayabiliriz, ya da yemeğe çıkabiliriz.*

MEL: *Anlamıyorsun. Ben yoğun çalışan biriyim. Bu benim rahat etmem ile ilgili bir konu.* (bağırır) *Ve rahat etmem önemli, anladın mı!*

Başkalarının duygularına yönelik çok az empati duyarsınız. Bu yüzden umursamaz ve hatta tacizkâr olabilirsiniz.

Normal sosyal beklentilere ve kurallara aldırmazsınız. Kendinizi yasanın üstünde görürsünüz. Başkaları kuralları çiğnediğinde cezalandırılmalı, ancak siz cezalandırılmamalısınız şeklinde düşünürsünüz. Davranışlarınızın doğal bedellerini ödemek istemezsiniz.

MEL: *Üzgünüm, geciktim. Şu adi çekicinin çevreden uzaklaşmasını bekledim engelli parkına arabayı koyabilmek için.*

TERAPİST: *Engelli parkına mı park ettiniz?*

MEL: *Evet, ama sorun yok. Arkadaşın arabasını ödünç aldım. Doktor amblemi var. Ceza kesseler de bir şekilde hallederim.*

İstediklerinizi suçluluk duymadan alırsınız, çünkü buna hakkınız olduğunu düşünürsünüz. Başkalarının benzer şekilde davrandıklarında ödeyecekleri bedelden bir şekilde kaçabileceğinize inanırsınız.

BAĞIMLI HAKLILIK

Eğer sizde "bağımlı haklılık" varsa, başkalarına bağımlı olmaya hakkınız olduğunu düşünürsünüz. "Zayıf, yetersiz, ihtiyaç içinde kişi" rolüne bürünür ve diğerlerinin güçlü olup size bakmasını beklersiniz.

Bir çocuk ebeveyn ilişkisinde olduğu kadar buna hakkınız olduğunu düşünürsünüz. İnsanlar bunu size borçludur.

NINA: *Raymond bana çok kızdı. Mutfak için ayırdığımız paradan giyecek almak için çaldığımı fark etti de!*

TERAPİST: *Bunu niçin yapıyordunuz?*

NINA: *Giysi bütçemi kesti. Sinir oldum. Ne yapsaydım yani? Eski püskü şeyleri giymeye devam mı etseydim?*

TERAPİST: *Biliyorum. Bütçeyi kesti, çünkü maddi sorunlarınız var.*

NINA: *Durumu daha iyi idare edebilmesi gerekiyor. Bu aşamaya gelmemeliydik.*

Nina gibi, siz de maddi olarak desteklenmeyi bekliyor olabilirsiniz. Günlük işleriniz için başkalarının sorumluluk almasının ve sizin yerinize karar vermesinin de önünü açıyorsunuz.

Bu durumda olasılıkla aktif değil, pasif agresif davranıyorsunuz.

Karşıdaki size ilgi göstermeyi atladığında kendinizi kurban gibi görüyorsunuz. Kızgınısınız, ama kendinizi tutuyorsunuz. Kızgınlığınızı farklı şekillerde gösteriyorsunuz – surat asmak, pasif agresif davranışlar, hastalık hastası şikayetler, söylenmeler, çocuk gibi öfke nöbetleri.

Özel olduğunuzu hissetmeniz gerekmez. Aslında diğerlerini memnun etmek ve rahat ettirmek için uğraşırsınız. Bağımlı olmaya hakkınız olduğunu düşünürsünüz. Haklılığınız zayıf ve incinebilir hissetmenizden kaynaklanır. Yardıma ihtiyacınız vardır ve insanlar bunu yapmak zorundadır.

DÜRTÜSELLİK

Bu, hayatınız boyunca yaşadığınız davranış ve duygularınızı kontrol edememe halidir. Dürtü kontrolünde sıkıntılarınız vardır. Sonuçlarını düşünmeden istekleriniz ve duygularınızla hareket edersiniz.

Özellikle sıkıcı ve rutin olan uzun süreli işleri tamamlarken yaşanan sıkıntıları tolere edemezsiniz. Planlama ve düzen ile ilgili genel sıkıntılarınız vardır. Disiplinsizsinizdir.

NINA: *Seyahat acentesindeki işe giremedim.*

TERAPİST: *Demek sonunda gittiniz oraya. Neler oldu?*

NINA: *Aslında başvuruyu tamamlayamadım. Anlamadığım birçok uzun form doldurmamı ve birçok şey istediler. Bunları adım adım yapmam için yardımcı olacak kimse bulamadım. Eğer başvuru süreci buysa, işi kesinlikle sevmeyeceğime karar verdim. Burası benim çalışmak isteyeceğim tarzda bir yer değil.*

Nina gibi siz de ertelemeye eğilimli olabilirsiniz. Eninde sonunda bir işi yapsanız da isteksizce ya da pasif agresif tavırlarla yaparsınız. Odaklanma sıkıntısı yaşarsınız. Azminiz yoktur. Bir şeyi tutmaya çalışsanız da bu sizin için zordur. Anında tatmini, ertelenmiş tatmine tercih edersiniz.

Anında tatmini ertelemekteki zorluğunuz kendini aşırı yeme, madde kullanımı, sigara ya da aşırı cinsellik gibi bağımlılıklar şeklinde gösterebilir. Her bağımlılık, bu şemaya sahip olduğunuz anlamına gelmez. Bağımlılıklar birçok göstergeden sadece biridir. Haklılık şemanızın olduğunu söyleyebilmemiz için, bunların özdisiplin ve kendinizi kontrol ile bağlantılı genel bir durumun parçası olması gerekir.

Duygularınızı, özellikle öfkenizi kontrol etmekte sıkıntı yaşarsınız. Depresyonunuz olsa da, duygularınızın hakimi öfkedir. Bunu olgun bir şekilde dışarı vuramazsınız. Daha çok kızgın bir çocuk gibi davranırsınız. Sabırsız, huzursuz ve öfkeli olursunuz.

KATIE: *Öyle bir bağırıyor ki, yerin dibine giriyorum. Neredeyiz, çevrede kimler var; umurunda değil. Aniden bağırmaya başlıyor. Dışarıda, bir arkadaşın evinde; hiç fark etmez.*

MEL: *Doğru. Kızgın olduğumu herkesin bilmesini istiyorum.*

KATIE: *İşe de yarıyor. Sussun diye ne istiyorsa yapıyorum. Herkes aynı şekilde zaten.*

Kızgınlığınızı dışa vururken kendinize hoşgörülüsünüz. Duygularınızı dışa vurmakta özgür olduğunuzu düşünüyorsunuz. Bunun diğer insanların üzerindeki etkisini umursamıyorsunuz.

Öfke ve dürtü kontrolü ile ilgili sorunlarınız sizi riskli durumlara sokuyor. Aşırı uçlarda dürtülerinizi kontrol edememek, yasalarla başınızı derde sokuyor. Tipik olarak da öfke patlamaları ya da uygunsuz davranışlar şeklinde ortaya çıkıyor.

NINA: *Bu elbiseyi cuma akşamki parti için aldım.*

TERAPİST: *Nasıl oldu bu? Raymond artık giysi için size para vermiyor sanıyordum.*

NINA: *Eğer ona söylemeyeceğinize söz verirseniz, söyleyeyim. Aslında çaldım parayı. Kolay oldu gerçekten. Giysisinin cebinden alıp çantama attım.*

TERAPİST: *Bunu Raymond'a nasıl açıklayacaksınız?*

NINA: *Fark etmez bile. Zaten bunlar onun yüzünden; yani bana para vermediği için.*

Raymond durumu fark etti. O kadar kızmıştı ki, ayrı kalmayı denemeyi önerdi. Bu ise Nina'nın istediği son şeydi. Sonuçlarını düşünmeden dürtüsel davranmıştı. Dürtü ve davranış arasına düşünceyi koymayı öğrenmesi gerekiyordu.

İhtiyaçlarınızı bastırmanıza neden olan diğer şemaların aksine Haklılık şeması ihtiyaçlarınızı aşırı vurgulamayı içerir. Normal bir sınırlamanız yoktur. Başkaları uygun bir yerde kendilerini durdurur ve terbiye ederken, siz bunu yapmazsınız.

Haklılık şeması olan pek çok kişi bu durumla ilgili bir rahatsızlık duymazlar. Bu, Haklılık'ı bu kitaptaki diğer tüm şemalardan ayırır. Haklı ya da özel olduğu için rahatsızlık duyarak bize gelen danışanımız hiç olmadı.

Birçok danışanımız, Haklılık şemasına sahip partnerlerden dolayı sıkıntı yaşıyorlar. Haklı bir kişi terapiye ancak bu şekilde dahil oluyor – bir danışanımızın partneri olarak (danışanlarımızın partnerlerinin de terapiye gelmesini sıklıkla istiyoruz). Kısacası, kendiniz terapiye gitmektense, diğerlerinin terapi ihtiyacı duymasına neden olan kişi oluyorsunuz.

Haklılığınızdan kaynaklanan olumsuz sonuçlardan artık kaçınamadığınızda – örneğin bir görevi tamamlayamadığınız için işinizi kaybettiğinizde, ya da eşiniz size terk etmekle tehdit ettiğinde sıkıntı yaşamaya başlarsınız. Ancak o zaman insanların davranışlarınızdan mutlu olmadığını ve haklılığınızın sorun yarattığını fark edersiniz. Şemanızın bir bedeli olduğunu ve gerçekten hayatınızı mahvedebileceğini sonunda anlarsınız.

HAKLILIĞIN KÖKENLERİ

Haklılık üç farklı şekilde gelişebilir. İlki ebeveynlerin zayıf sınırlar koymasıdır.

KÖKEN 1: ZAYIF SINIRLAR

Zayıf sınırlar Haklılık'ın en sık rastlanan nedenidir. Bu tip ebeveynler çocukları üzerinde yeterli disiplini ve kontrolü sağlayamazlar. Çocuklarını çeşitli şekillerde şımartırlar.

A) Şımarık Haklılık: Çocuklar ne isterse hemen yapılır. Bu maddi istekler ya da "bana karışmayın" istekleri olabilir. Çocuk, ebeveynlerini kontrol eder.

B) Dürtüsellik: Çocuklara engellenmeleri *tolere etme becerisi* öğretilmemiştir. Sorumluluk almaları ya da verilen görevleri bitirmeleri beklenmemiştir. Bunlar evdeki işler ya da okul ödevleri olabilir. Ebeveyn çocuğun sorumsuzluğuna izin verir ve bedelini ödemelerini sağlamaz.

Çocuklar ayrıca *dürtü kontrolünü* de öğrenmemişledir. Ebeveynler, örneğin öfkelerini sınırsızca dışa vurmalarını engellemez ve olumsuz sonuçlarını görmelerini sağlamaz. Bir ya da her iki ebeveyn de duygularını ve dürtülerini kontrol etmekte zorluklar yaşıyor olabilir.

Sınırlar dediğimizde makul kurallar ve sonuçlardan bahsediyoruz. Mel de Nina da çocukken zayıf sınırlarda yaşadılar. Bir bakıma, ebeveyni tarafından haklı olacak şekilde yetiştirildiler. Her ikisi de "boşver yapsın" denilen ortamlarda yetiştiler. Hiçbir zaman gerçek sınırları öğrenemediler.

Ebeveyn, özdisiplin konusunda modeldirler. Sınırları olmayan ebeveyn, sınırları olmayan çocuklar yetiştirirler.

MEL: *Evet. Babam da evde aynı şekilde gürlerdi. Sık sık tepesi atar, bize bağırırdı. Ben de ona çok benziyorum.*

KATIE: *Ya annen? Annesi babasının yaptıklarını kabullenen bir kadındı.*

MEL: *Doğru. Sanırım ikisi de iyi örnekler değiller.*

Mel'in evinde çocuk gibi davranmak kabul edilir bir davranıştı. Yetişkinler kendilerini kontrol edemiyorlarsa çocuklarını da kontrol etmeleri beklenemez. Ebeveynlerin konrolü sayesinde kendimizi kontrol etmeyi öğreniriz. Bize yapılanı yaparız. Net, tutarlı ve makul sınırlar koyan ebeveynlerimiz olduğunda biz de bunu öğreniriz.

Zayıf sınırlarla yetişmiş danışanlar genellilke karşılıklılık ilkesini öğrenmemiş olurlar. Bir şeyler almak için bir şeyler vermek durumunda olduğumuzu bilmezler. Ebeveyninin verdiği mesaj size bakacakları, bunun karşılığında sizin bir şey yapmanız gerekmediğidir.

Mel ve Nina'nın ilginç bir de ortak noktaları var: Mel ailedeki tek erkek çocuk, Nina da tek kız çocuktu.

NINA: *Bebektim ve tek kızdım. Annem gerçekten bir kız istemişti. Benden önce üç erkek doğurmuştu. Bir çocuk olarak istediğim her şeyi elde ettim. Prenses gibiydim. Herkes, annemler, abimler bana bakıyorlardı.*

Tek çocukların, ailedeki en küçük çocuğun, ya da bir cinsiyetten tek olanın bu şemaya sahip olması olasılığının daha fazla olması beklenebilir. Bunun nedeni daha çok şımartılmaları olabilir.

KÖKEN 2: BAĞIMLI AŞIRI ŞIMARIKLILIK

Bağımlı Haklılık'ın kökeni, çocuklarını kendilerine bağımlı yapacak şekillerde şımartan ebeveynlerdir. Günlük sorumlulukları, kararları ve zor işleri onlar için üstlenirler. Çevre o kadar güvenli ve korunaklıdır ve çocuktan o kadar az şey beklenir ki, çocuk bu derece ilgiyi talep etmeye başlar.

Bağımlılık şeması ile "Bağımlı Haklılık" arasındaki fark azdır. Ne kadar bağımlı olmanıza izin verilirse –ne kadar korunur ve her şeyi elde ederseniz– o kadar Bağımlı Haklılık'a doğru gidersiniz. Eğer bu şemanız varsa, Bağımlılık ile ilgili bölümü de okumanız gerekir.

KÖKEN 3: DİĞER ŞEMALARA KARŞIT SALDIRI OLARAK HAKLILIK

Hastalarımızın çoğu için, Haklılık başka şemalara -özellikle Kusurluluk, Duygusal Yoksunluk, ve Sosyal İzolasyon- Karşıt Saldırı ya da onları aşırı telafi çabası sonucu ortaya çıkar.

Eğer erken dönem Duygusal Yoksunluk şeması ile baça çıkmak için Haklılık şeması geliştirdiyseniz, çocukken ciddi biçimde kandırılmış ya da yoksun bırakılmış olabilirsiniz. Belki ebeveyniniz soğuk ve bakım vermeyen kişilerdi. Size Haklı olarak buna Karşıt Saldırıya geçtiniz. Belki maddi olarak yoksun bırakıldınız. Çevrenizdeki ailelerin durumu iyiydi, ancak siz göreceli olarak yoksuldunuz. Elde edemeyeceğiniz şeyleri istiyordunuz. Şimdi, bir yetişkin olarak, istediğiniz her şeyi elde etmelisiniz!

Haklılık, belki küçükken sizin için sağlıklı bir başa çıkma yöntemi idi. Belki de size yalnızlığınızdan, sevgi ve ilgi açlığınızdan ya da maddi yoksunluktan kaçış yolunu gösteriyordu. Sorun artık çok ileri gitmiş olmanızda! Bir yetişkin olarak, tekrar aldatılmaktan veya yoksun bırakılmaktan o kadar endişelisiniz ki, talepkar, narsisistik ve kontrolcü oldunuz. Çevrenizdeki insanları uzaklaştırmaya başladınız. İhtiyaçlarınızın karşılandığından emin olmak için, bunları karşılayabilecek yakınlarınızı aslında ittiniz.

Yoksun bırakılan bazı çocukların başa çıkma yöntemi olarak neden Haklılık'ı seçtikleri ilginç bir sorudur. Nasıl bu stratejiyi geliştiriyorlar? Birkaç etkenin burada rol oynadığını düşünüyoruz. Öncelikle çocuğun mizacını gözönüne almak gerekir. Bazı çocuklar daha agresiftir. Eğilimleri onları, yoksunluk duygularına 'Teslim Olmak'tansa belli şekilde davranmaya iter.

Diğer etken ailenin, çocuğun 'Karşıt Saldırısına izin vermesi ile bağlantılıdır. Duygusal olarak yoksun bırakan bir ebeveyn çocuğun başka açılardan talepkâr olmasına göz yumar. Üçüncü bir etken çocuğun bir alanda zeki, güzel ya da yetenekli olması gibi üstün özellikler

taşımasıdır. Bu durum karşılığında çocuk, en azından bazı ihtiyaçlarının karşılanabildiği şekilde ilgi görür.

Öfke, yoksunlukla başa çıkmak için Haklılık'ın geliştirilmesine iten başka bir etkendir. Aşırı öfke, çocuklukta yaşadıkları ile başa çıkmak için kişileri motive eden bir güç olabilir. Haksız gördükleri bir durumu düzeltmek için ellerinde bir araçtır.

Haklılık çoğunlukla duygusal yoksunluk duygularına karşı olduğu kadar diğer şemalara da bir tepki olabilir. Kusurlu hisseden ya da sosyal olarak tercih edilemeyen bir kişi doğal olarak kendini özel hissederek bunu telafi etmeye çalışır. Eğer altta yatan duygu "Ben ikinci sınıf biriyim" ise, "Hayır. Ben özelim. Herkesten daha iyiyim" şeklinde Karşıt Saldırıya geçebilirsiniz.

Engellenmeyi tolere etme ve dürtü kontrolü ile ilgili sorunlar boyun eğiciliğe karşı geliştirilen karşı saldırı şekilleri olabilir, ancak dürtüselliğin nedeni genellikle bu değildir. Bu durumlarda, çocuğa aşırı disiplin uygulanmış ve kontrol edilmiştir. Daha sonra da bu disipline ve duygusal kontrole karşı isyan eder.

PARTNERLERDE TEHLİKE SİNYALLERİ

Partner seçiminizin şemalarınızın yönlendirmesi ile olduğunu gösteren bazı işaretler vardır. Yani, haklılık duygunuzu besleyen birini seçmişsinizdir.

ŞIMARIK HAKLILIK

Şu özellikteki partnerlere ilgi duyarsınız:

1. Kendi ihtiyaçlarını sizin için feda eden.
2. Onları kontrol etmenize izin veren.
3. Kendi ihtiyaçlarını ve duygularını ifade etmekten korkan.
4. İstismarı ve eleştiriyi tolere etmeye yatkın.
5. Onlardan yararlanmanıza izin veren.
6. Özünün farkında olmayan ve hayatını sizin üzerinizden yaşayan.
7. Size bağımlı olan ve bunun bedeli olarak da hükmedilmeyi kabullenen.

BAĞIMLI HAKLILIK

Becerikli ve sizin bakımınızı üstlenmeye istekli güçlü partnerler seçersiniz. (Bağımlılık bölümünü okuyun)

DÜRTÜSELLİK

Karmaşaya düşme eğiliminize engel olacak planlı, disiplinli, titiz partnerler seçersiniz.

Kısacası, Haklılık şemanızla mücadele eden değil, onu destekleyen partnerler seçersiniz. Mel ve Nina'nın tüm ilişkileri bu şekildeydi. Evlenmeden önce Mel, sıcak ve verici kadınlarla birlikte olmuş, ancak onlara çok kötü davranıp aşağılamıştı. Nina'nın birlikte olduğu erkekler ise güçlüydü.

Siz de hayatınıza şöyle bir bakın. Belki bunlar sizin için de geçerlidir. İlişkilerinizin çoğu benzer bir örüntü izler. Çocukluğunuzun Haklılık'ını yeniden yaşamanıza izin verirler.

Doğal olarak "tango için iki kişi gerekir". Karşıdaki kişi de kendi şemalarına göre hareket etmektedirler.

Aşağıdaki tablolar Haklılık şemasına sahip kişilerde en çok görülen ortak bazı tutumlardır:

ŞIMARIK HAKLILIK DAVRANIŞLARI

1. Çevrenizdekilerin ihiyaçları umurunuzda değildir. Onları incitmek pahasına kendi ihtiyaçlarınızı karşılarsınız.
2. Çevrenizdekileri istismar eder, küçümsersiniz.
3. Çevrenizdekilerin duygularına empati duymakta zorluk çekersiniz. Duygularını anlamadığınızı ya da umursamadığınızı düşünürler.
4. Toplumdan, verdiğinizden daha fazlasını alırsınız. Bu eşitsizlik ve diğer insanlara haksızlıktır.
5. İşyerinde diğerlerinin ihtiyaçlarını ve duygularını dikkate almadığınız ya da kurallara uymadığınız için uyarılar alır, hatta işte atılırsınız.

ŞIMARIK HAKLILIK DAVRANIŞLARI

6. Onları istismar ettiğiniz, haksız ya da bencilce davranışlar sergilediğiniz için eşiniz, dostlarınız, çocuklarınız sizi terk edebilir.
7. Vergi kaçırma ya da yolsuzluk gibi yasadışı davranışlarda bulunursanız kendinizi mahkemede bulabilirsiniz.
8. Bencil olmadan başkalarına vermenin, gerçekten eşit ve karşılıklılık içeren bir ilişki yaşamanın hazzını tatma şansını bulamazsınız.
9. Eğer Haklılığınız bir tür Karşıt Saldırı ise, hiçbir zaman altta yatan şemalarınızla yüzleşmez ve onları çözmeye çalışmazsınız.

BAĞIMLI HAKLILIK DAVRANIŞLARI

1. Kendinize bakmayı hiçbir zaman öğrenemezsiniz, çünü diğerlerinin size bakmasında ısrarcısınızdır.
2. Çevrenizdekilerin kendilerine zaman ayırma haklarına darbe vurursunuz. Talepleriniz onları bitap düşürür.
3. Bağımlı olduğunuz kişiler sonunda taleplerinizden bunalır ya da size öfkelenirler ve terk ederler, işten atarlar ya da yardımcı olmayı reddederler.

DÜRTÜSELLİK DAVRANIŞLARI

1. Kariyerinizde ilerlemeniz için gereken işleri asla tamamlamazsınız. Kronik bir başarısızsınızdır.
2. Çevrenizdekiler sorumsuzluğunuzdan bıkar ve sizle ilişkilerini keserler.
3. Hayatınız kaos içindedir. Bir yön bulma ve organize olma konusunda kendinizi disipline edemezsiniz. Tıkanıp kalırsınız.
4. Madde, alkol, ya da fazla yeme gibi bağımlılıklarla başınız derde girer.
5. Hayatınızdaki neredeyse her alanda disiplinsizliğiniz hedefleirnize ulaşmanızı engeller.
6. Hayatta istediklerinizi elde edecek kadar paranız olmaz.
7. Dürtüleriniz kontrol edemediğiniz için okuldaki otoritelerle ya da polisle başınız derde girer.
8. Öfke ve ani patlamalarınızla arkadaşlarınızı, eşinizi, çocuklarınızı ya da iş arkadaşlarınızı kendinizden uzaklaştırırsınız.

Bu davranışları dikkatle gözlemlemeli ve dikkate almalısınız, çünkü değişmek için motivasyonunuz az olabilir.

Haklılık şemasında değişim için motive olmak gerçekten zordur.

Diğer şemaların tersine haklılığınız canınızı yakmaz. Hatta, güzel bir duygudur. Sıkıntıyı çeken çevrenizdekilerdir.

TERAPİST: *Mel, Katie'nin çalışmasına izin vermen gerekiyor. Yaptığın haksızlık.*

MEL: *Niyeymiş o? Niçin senin dediğin şeyleri yapmam gerekiyor ki? Ben böyle olmasını istiyorum. Katie'nin hayatının merkezinde olmayı seviyorum.*

Mel'in bakış açısını anlamak zor değil. Gerçekten de, niçin değişsin ki? Baktığınızda, şeması bir tek onun işine yarıyor. Benzer şekilde, başkaları onun için hallederken, Katie niye bir şeyler öğrenip kendi işlerini halletmeye çalışsın ki?

Haklı hastalarla çalıştığımızda, her zaman bir çıkış ararız. Niçin değişsinler? Bu şema özel hayatlarında ve iş hayatlarında onları nasıl incitiyor?

Bu şemanın size nelere malolduğunu dikkate alın.

HAKLILIK ŞEMASINI DEĞİŞTİRMEK

Bu bölümü yazarken, yararıyla ilgili oldukça konuştuk. Haklılık şeması olan pek az kişinin bunları okuyacağını görebiliyoruz. Bu kişilerin değişmeyi istediğine pek rastlamadık. Kendine yardım kitaplarını okumazlar. Terapiye gitmeyi reddederler. Bunun yerine sorunlarla ilgili diğerlerini suçlarlar ve değişmemek için mücadele ederler.

Eğer siz bir istisna iseniz –Haklılık şeması olup bu bölümü okuyan bir kişi– belki de şemanız size artık onu yok sayamayacağınız kadar pahalıya malolmaktadır. Eşiniz boşanmak istemiş, sevgiliniz terk etmeye yeltenmiş ya da işinizi kaybetmek üzeresinizdir. Krize sürükleneceğiniz bir şeyler olmuştur.

Haklılık ile bağlantılı olarak anlattığımız birçok durumun size uy-

madığının farkındayız. Örneğin Haklılık'ın başkalarına haksızlık olduğu olasılıkla sizin umurunuzda bile değil. Başkalarına acı vermekten dolayı sıkıntı da duymuyorsunuz. Sadece siz önemlisiniz. Bencilsiniz. Bu motivasyon oluşturmak için ciddi bir engel.

Bu bölümü ikiye ayırdık. İlk bölüm bu şemaya sahip olup da değişmek isteyenler için.

Bununla beraber, bu bölümü okuyanların çoğunun Haklı insanların kurbanı olduğunu düşünüyoruz. Kendiniz Haklı değilsiniz. Bu bölümü Haklı bir kişiyi –eşiniz, sevgiliniz ya da ebeveyniniz– anlayabilmek için okuyorsunuz.

Sizin için de bir kısım ekledik.

HAKLILIK SORUNLARI ile BAŞA ÇIKMAK

Aşağıdakiler bu şemayı değiştirmek için gereken adımlar:

HAKLILIK SORUNLARININ ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN KENDİNİZE YARDIMCI OLMAK

1. Sınırları kabullenmemenin avantajlarını ve dezavantajlarını listeleyin. Bu, değişime motive olmanız için kesinlikle gerekli.
2. Sınırları kabul etmemenizde kullandığınız bahaneler ile yüzleşin.
3. Sınır sorununuzun günlük hayatınızda nelere yol açtığını listeleyin. Sınırlar Tablosu'nu doldurun.
4. Haklılığınızla ve özdisiplin sorunlarınızla mücadele etmek için hatırlatma kartları hazırlayın.
5. Değişmeye çalıştığınız süreçte geri-bildirim isteyin.
6. Çevrenizdekilerle empati kurmaya çalışın.
7. Eğer şemanız bir Karşıt Saldırı ise, altında yatan temel şemaları anlamaya çalışın. İlgili değişim tekniklerini takip edin.
8. Özdisiplin sorunlarınız varsa, işlerinizi sıkıntı ve engeller açısından bir sıraya koyun. Yavaş yavaş aşağıdan yukarı doğru çalışın.
9. Eğer duygularınızı kontrol etmekte zorlanıyorsanız, "mola" tekniğini kullanın.
10. Bağımlı Haklılığınız varsa, zorluk sırasına göre işlerinizi listeleyin. Başkalarının sizin için yapmasını beklediğiniz şeyleri kolaydan başlayarak üstlenin. Yetkin olduğunuzu kendinize kanıtlayın.

1. Sınırları kabullenmemenin avantajlarını ve dezavantajlarını listeleyin. Bu, değişime motive olmanız için kesinlikle gerekli: Dezavantajları yazarken şunları eklemeyi unutmayın: Başkalarına verdiğiniz zarar, ailenizin ve arkadaşlarınızın sizden uzaklaşma olasılığı, işten atılma ya da terfi edememe olasılığınız, size karşı bir dava açılması olasılığı. Eğer dürtüsellik sorununuz varsa, sorunları tolere edebilme becerisini geliştirmedikçe hedeflerinize ulaşamayacağınızı unutmamalısınız. Deneyimlediğiniz olumsuz sonuçları da yazmayı unutmayın.

Aşağıda Mel'in listesini görebilirsiniz:

HAKLILIĞIMIN AVANTAJLARI VE DEZAVANTAJLARI

Avantajlar

1. İşler benim istediğim gibi yürüyor ve bundan memnunum.
2. İstediğimi elde ediyorum - para, kadınlar, keyif.
3. Öfkelenerek insanların istediklerimi yapmalarını sağlayabiliyorum.
4. Çoğu kişiyi kontrol edebiliyorum ve bunu seviyorum.
5. Kendimi özel hissediyorum.
6. Özelim ve kurallara göre davranmam gerekmiyor.

Dezavantajlar

1. Katie beni terk etmekle tehdit ediyor.
2. İnsanlar bana kızıyorlar ve uzaklaşıyorlar.
3. İşyerindekiler benden korkuyorlar ve beni sevmiyorlar.
4. Pek fazla yakın arkadaşım yok. Bir süre sonra bana kızmaya başlayıp bağlarını koparıyorlar.

Dikkatinizi çektiyse, Mel dezavantajlarını yazarken diğerlerine çektirdiği sıkıntılardan ya da Haklılığının yarattığı adaletsizlikten hiç bahsetmemiş. Terapide yapılacak çalışmaların meyvesi bu olacaktır.

Sonuçları daha gerçekçi hissedebilmek için bu kötü sonuçların başınıza gelebileceğini görselleyin. Sevdiğiniz kişilerin sizi terk ettiğini, işinizi kaybettiğinizi düşünün. Örneğin, Nina'nın dezavantajlar listesindeki bir madde "Raymond beni terk edebilir ve kendi başımın çaresine bakamam" idi.

TERAPİST: *Gözlerini kapat ve bunun nasıl olacağını düşünmeye çalış.*

NINA: (durur) *Kendimi telefonda, annemi, arkadaşlarımı arayıp bana yardım etmelerini isterken görüyorum. Bu utanç verici. Yalvarıyormuşum gibi geliyor. Raymond'a bu yüzden kızıyorum, ancak ne yaparsam yapayım onu geri getiremem.*

Olumsuz sonuçlar oluşmadan Haklılığınızın size maliyetini tartın. Dürtü ve davranış arasına düşünce adımını koyun.

2. **Sınırları kabul etmemenizde kullandığınız bahaneler ile yüzleşin: Bahanelerinizi listeleyin.** Her bir bahane için, niye bunun sadece bir mantığa bürüme çabası olduğunu, aslında geçerli bir neden olmadığını yazın. Haklılığınızı sürdüren düşüncelere karşı düşünmeye başlayın.

Mel'in terapi sürecinde yazdığı bazı bahaneler aşağıda:

HAKLILIK İÇİN BAHANELER
İnsanlar beni olduğum gibi kabul etmeliler.
Kimseyi incitmiyorum.
Herkes olayları çok büyütüyor.
Özelim ve bunu hak ediyorum.
Nasılsa yakalanmam.
Ben kendime bakıyorum, diğerleri de kendi başlarının çaresine baksınlar.
Öfkemi dışa vurmak sağlıklı bir davranış.
Durumu ustaca idare edebilirsem, kendi işler benim istediğim şekilde yürür.

Nina'nın bahaneleri özdisiplin eksikliğini yansıtıyordu:

DÜRTÜSELLİK İÇİN BAHANELER
Sıkıcıysa niye yapayım ki?
Nasıl olsa işler yetişir.
Yarın yaparım.
Doğal yeteneğim sayesinde bu işten sıyrılabilirim.
Başkası bu işi benden daha iyi yapar.
Raymond beni asla terk etmez.
Canımın istediğini yaptığımda hayat daha eğlenceli.
Elimde değil, ben böyleyim.

Bahaneleriniz, durumun gerçekliğini inkâr etmenize yardımcı oluyor. Eğer böyle devam ederseniz Haklılığınızın ve Dürtüselliğinizin bedelini ödemeniz gerekecek. Bu satırları okuyor olmanız bile bir şeylerin ters gittiğini gösteriyor. Bahanelerinizin şemanızın olumsuz sonuçlarını gölgelemesine izin vermeyin.

3. Sınır sorununuzun günlük hayatınızda nelere yol açtığını listeleyin. Sınırlar Tablosu'nu doldurun. Şemanızın yaşamınızda ne şekillerde karşınıza çıktığını çok net olarak yazmanızı istiyoruz. Arkadaşlarınızdan ve aile üyelerinden yardım isteyin. Bunları size söylemek için ellerine bir fırsat geçmiş olmasından mutluluk duyacaklardır.

Yaşamın çeşitli alanlarını düşünün: Evde eşinizle çocuklarınızla, işyerinde, arabada, restoranlarda ya da otellerde arkadaşlarınızla... Her alan için Sınırlar tablosunu doldurun. Bu, size beklentilerinizi normal kriterlerle karşılaştırma fırsatı verecektir.

Kriterin arkasındaki temel ilke karşılıklılık ya da karşılıklı alışveriştir. Bunu en iyi Altın Kural ifade eder: "Başkalarına, kendine davranılmasını istediğin gibi davran."

Aşağıda Mel'in, "Katie ile bir film seçmek" durumu için doldurduğu Sınırlar tablosu var.

ALAN	HAKLILIĞIM	NORMAL BEKLENTILER	SEÇENEĞİMİN OLUMSUZ SONUÇLARI
Katie ile film seçmek	Katie ile film seçmek	Karşılıklılık. İkimizin de seveceği ortak bir film bulmak	Katie benimle görüşmemeye başlar; bütün gece bana kızgın olur.

Bu aşamanın uzun sürmesini bekliyoruz. Bunun nedeni Haklılığınızın kendini gösterdiği her alanda bu tabloyu doldurmanızı bekliyoruz. Bu alanların hemen farkına varmayabilirsiniz. Örneğin, Mel bir restorana gittiğinde masanın istediği yerde olması, salon sıcaklığının ideal olması gerekiyordu. Haklılığı hayatının her alanına sızmıştı.

Eğer terapi sürecindeyseniz, terapistiniz bu değerlendirmeyi yapmanıza yardımcı olabilir. Diğerlerine sormanız önemlidir, çünkü haklı olduğunuz pek çok durumun farkında bile olmayabilirsiniz.

4. **Haklılığınızla ve özdisiplin sorunlarınızla mücadele etmek için başa çıkma kartları hazırlayın.** Şimdi, şemanızla mücadele etmenizi istiyoruz. Sınırlar tablonuzda yazdığınız herhangi bir durumla karşılaştığınızda haklı, dürtüsel ya da disiplinsiz davranmak yerine normal kriterlere göre davranın.

Başa çıkma kartları işinize yarayacaktır. Her durum için bir başa çıkma kartı yapın. Bunu, o durumu yaşamadan önce hazırlanmak için ve durum sırasında (eğer mümkünse) kendinize hatırlatmak için kullanın.

Başa çıkma kartını yazarken aşağıdaki maddeleri hatırlayın:

HAKLILIK İÇİN BAŞA ÇIKMA KARTI YAZMAK

1. Çevrenizdekilerin ihtiyaçlarına duyarlı olun. Ne hissettiklerini anlamaya çalışın. Empati kurun.
2. Diğerleri ile ilişkilerinizi yönetirken karşılıklılık, adalet, eşitlik ilkelerini gözetin.
3. Şu anki ihtiyacınızın olumsuz sonuçlarla karşılaşma (arkadaşlarınızı uzaklaştırmak, işinizi kaybetmek) riskini alacak kadar önemli olup olmadığını kendinize sorun.
4. Uzun soluklu hedeflerinize ulaşmak için zorlanmayı göze alın. Unutmayın, "Acı yoksa, başarı da yoktur."

Aşağıdaki Mel'in "Başka kadınlara ilgi duyma" durumu için yazdığı bir başa çıkma kartı örneği:

HAKLILIK BAŞA ÇIKMA KARTI

Şu anda bu kadından hoşlandığımın farkındayım ve onu nasıl baştan çıkarabileceğimi planlamaktayım. Ancak, bunu yapmam Katie'nin kalbini kıracak ve onu kızdıracaktır. Nasıl ben Katie'nin başka erkeklerle birlikte olmasını istemezsem, bunu ben de yapmamalıyım. Bu kadınla beraber olmak Katie ile evliliğim kadar önemli değil. Ben bunu yapmaya devam edersem, Katie'yi kaybedeceğim. Onu seviyorum ve ömür boyu yanımda olmasını istiyorum.

Mel, Katie'yi kaybetmenin eşiğine gelmişti. Bu büyük bir olasılıktı ve başa çıkma kartı bunun unutulmamasına yardımcı olacaktı. Mel'in Katie için duyduğu sevgi, bu değişim için motivasyon olmuştu.

Her durumda şemanıza mı yoksa kurallara mı uyduğunuzu takip etmek için bir liste oluşturun. Bu listeyi ilerlemenizin nesnel bir kayıdı olarak kullanabilirsiniz.

5. **Değişmeye çalıştığınız süreçte geri-bildirim isteyin.** Güvendiğiniz kişileri değişim sürecinizin bir parçası yapmanız önemlidir. Arkadaşlarınıza, sevdiklerinize bir farklılık gözlemleyip gözlemlemediklerini sorun. Hangi alanlarda hâlâ gelişime ihtiyaç duyduğunuzu onlardan öğrenmeye çalışın.

Haklılığınız, artık onu dışarıdan göremeyeceğiniz kadar sizin bir parçanız olmuştur. Başkaları bunu çok daha rahat gözlemleyebilirler. Geri-bildirim almak sizin de kendinizle ilgili gözlemlerinizi netleştirecektir.

Bu aynı zamanda davranışlarla ilgili normal beklentileri anlamanıza da yardımcı olacaktır. İnsanlar genelde diğerleri için neler yapıyorlar. İlişkilerde adaletli olmak, eşit davranmak ne demek? Normal insanların izlediği kurallar neler? Bunları hep araştırın. Diğerlerinin zaten bildiği şeyleri siz de öğrenin – toplumun açık seçik bilinen kurallarını.

6. **Çevrenizdekilerle empati kurmaya çalışın.** Empati yoksunluğunuz Haklılık şemanızı güçlendirmektedir.

KATIE: *Sanki Mel bu durumun beni ne kadar incittiğini anlamıyor gibi. Yasak ilişkiler yaşayabileceğini ve bunun çok da büyük sorun olmadığını düşünüyor. Ne kadar ağlarsam ağlayayım, bir şey fark etmiyor.*

TERAPİST: *Acınız onu durdurmuyor.*

MEL: *Niçin bunun bu kadar büyütüldüğünü anlayamıyorum. Bu kadar önemli mi?*

Mel diğerlerinin duygularına karşı cahildi. Şımarık Haklılık şeması olan pek çok kişi için bu geçerlidir. Benmerkezci olmak hayat boyu onlarla beraber olmuş bir örüntüdür ve diğerlerini nasıl etkilediklerinin farkında değillerdir. Kişilerarası ilişkilerdeki çok önemli bir parça onlarda eksiktir.

Sosyal ilişkilerde diğerlerinin tepkileri önemli ipuçları taşır. Nasıl davranacağımıza karar vermemiz için bize yardımcı olurlar. Mel, bu ipuçları olmadan hareket ediyordu. Sanki bir boşlukta yaşıyordu. Kabul edilebilir sınırların dışına taştığının farkına varamıyordu. Eğer kendisi iyi hissediyorsa bir sorun olmadığını varsayıyordu.

Çift terapilerinde, empatiyi öğrenmeleri için eşlere aynalama egzersizleri yaptırırız. Aynalama bir tür aktif dinlemedir. İki bölümden oluşur. İlk olarak karşıdakinden ne duyduğunuzu yansıtırsınız. Ardından, o kişinin nasıl hissettiğini söylersiniz.

KATIE: *Evde bana emirler yağdırmasına iyice sinirlenmeye başladım. Birlikte televizyon izlerken bir şeyler yemek ister ve benden getirmemi ister. Reklam arasına kadar beklemesini söylediğimde söylenmeye başlar.*

TERAPİST (Mel'e): *Bunu aynalayıp bir yanıt verir misiniz?*

MEL: *Sana evde çok fazla emir verdiğimi ve televizyon izlerken bana yiyecek bir şeyler getirmeni istediğimi söylüyorsun. Nasıl hissediyorsun? Öfkeli.*

Diğerlerine dikkatinizi vermeye başlayın. Şikayetlerini ve sorunlarını dinleme çalışmaları yapın. İhtiyaçlarını önemsemediğinizde ne hissettiklerini anlamaya çalışın. Savunmaya geçmeden empati kurmaya çalışın.

7. **Eğer şemanız bir Karşıt Saldırı ise, altında yatan temel şemaları anlamaya çalışın.** İlgili değişim tekniklerini takip edin. Eğer Haklılığınız başka bir şema ile bağlantılı ise –Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk ya da Sosyal İzolasyon– bu kitabın ilgili bölümlerinde önerdiğimiz değişim tekniklerini uygulayın. Altta yatan şema ile çalışmadıkça, değişiminiz çok zor olacaktır.

Değişimin en önemli parçalarından biri incinebilirliğinizin farkına varmanızdır. Haklılığınız güçlü bir Karşıt Saldırı girişimidir; böylelikle incindiğinizde duyacağınız acıyı deneyimlememiş olursunuz. Yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyonun altında yatan duyguyu tanımadıkça değişemeyeceksiniz.

Haklılığınız "ya hep, ya hiç"tir. Ya istediğiniz her şeyi elde edersiniz, ya da yoksunsunuzdur; ya mükemmel, ya da kusurlusunuzdur; ya tapılan, ya da dışlanan kişisinizdir. Her şeyin bir orta yolu olduğunu ve ihtiyaçlarınızı normal yollarla karşılayabileceğinizi öğrenmeniz gerekmektedir.

Temel ihtiyaçlarınızın karşılanması için daha uygun yollar bulun; ve diğerlerinin ihtiyaçlarına ve haklarına saygı içeren yollar. Bu derece talepkâr, kontrolcü ve haklı olmak zorunda değilsiniz. Karşıt Saldırılarınıza bir son verin. Yakın ilişkilere önem vermeye başlayın ve ihtiyaçlarınızı bu yakınlık aracılığı ile karşılayın. Talepkâr olmadan istemeyi öğrenin. Kendinize karşı dürüst olun. Kendiniz gibi davranın. Gizlemeye, etkileyici olmaya çalışmadan kim olduğunuz söylemeyi öğrenin.

Bunun sizin için zor olacağını biliyoruz. İncinmiş, çaresiz, apaçık ortada kalıp, hiçbir ihtiyacınızın karşılanmamasından ve duygularınızın kabullenilmeyeceğinden korkuyorsunuz. Durumun böyle olmayacağını göreceksiniz. Yaşamınız çok daha keyif verici olabilir. Bu bölümlerde bahsedilen değişim tekniklerini uygulamanız sürecin kontrolünü ele almanızı da sağlayacaktır.

8. Özdisiplin sorunlarınız varsa, işlerinizi sıkıntı ve engeller açısından bir sıraya koyun. Yavaş yavaş aşağıdan yukarı doğru çalışın. Bu özdisiplini öğrenmenizin bir yöntemidir. Kendinize hedefler koymanızı ve bunları yapmak için kendinizi zorlamanızı istiyoruz.

Bunun sizin için zor olacağını biliyoruz. Bazen sıkıcı, bazen endişe verici de olabilir. Ancak kendinizi eğitimde varsayın. Endişe toleransınızı arttırıyorsunuz. Devam edebilmeniz için, kendinize sıklıkla uzun vadeli getirileri hatırlatın.

Yapılacak işleri en kolaydan en zora doğru listeleyin. Bunu yaparken aşağıdaki ölçeği kullanın. Sizin için her maddenin zorluğunu belirtin. Örneğin, bir iş başvurusu doldurmak birçok kişiye zor gelmeyebilir, ama Nina için oldukça zordu.

ZORLUK ORANI

0 Çok kolay
2 Hafifçe zor
4 Kısmen zor
6 Çok zor
8 Neredeyse olanaksız

Nina'nın oluşturduğu hiyerarşinin örneği aşağıdadır.

ÖZ DİSİPLİN İÇİN GEREKEN GÖREVLER	ZORLUK DERECESİ
Bulaşıkları yıkamak	2
Haftada 1 kere manava gitmek	3
Haftada 2 kere egzersiz yapmak	4
Her gün istediği ilanları gözden geçirmek	5
Eve ait bütçeyi düzenlemek	5
İş görüşmeleri ayarlamak için telefon konuşmaları yapmak	6
İş görüşmesine gitmek	7
İş başvurusu yapmak	7
Eve ait olan parayı kendim için değil sadece ev için harcamak	8
İş için eğitim programları düzenlemek	8

Her hafta bu hiyerarşik maddelerden en az birini doldurmaya çalışın. Bazı maddeleri kendi rutininizin parçası haline getirebilirsiniz. Bütün maddeleri tamamladıktan sonra her hafta oturup yeni amaçlar belirlemeyi genel yaşamınızın bir parçası haline getirin. Kazanımlarınızı koruyun. Eski disiplinsiz tutumlarınıza geri dönmeyin.

9. Eğer duygularınızı kontrol etmekte zorlanıyorsanız, "mola" tekniğini kullanın. Mola tekniği, öfkenizi kontrol etmek için oldukça yararlıdır. Öfkeyle davranmanızdan hemen önce kendinizi durdurmanıza ve bu durumdan kurtulmanıza yardım eder. Kontrolünüzü tekrar kazandıktan sonra öfkenizi gösterip göstermeyeceğinizle ilgili mantıklı karar verebilirsiniz.

Yapmanızı istediğimiz şey, artan öfkenizi, kontrol tekniğini kullanmak için ipucu olarak kullanmayı öğrenmek. Aşağıdaki ölçeği öfkenizi derecelendirmek için kullanın.

ÖFKE ÖLÇEĞİ

0 hiç kızgın değil
2 hafif kızgın
4 kısmen kızgın
6 çok kızgın
8 son derecede kızgın

Öfkeniz 0-8 ölçeğinde 4 veya 4'ten daha yüksekse ara verme tekniğini kullanın. Bir neden yaratarak ortamdan uzaklaşın. Diğer kişiye "Üzgünüm ama benim düşünmek için yalnız olmaya ihtiyacım var. Bu tartışmayı daha sonra bitirelim" şeklinde öneride bulunun. Eğer bunu yapmak mümkün değilse, içinizden sayabilirsiniz. Öfkeniz 4'ten aşağı düşene kadar içinizden sayın. Öfkeniz kontrol edilebilir duruma gelince, nasıl tepki vereceğinizi düşünmek için kendinize zaman verin. Kişiye öfkenizi belirtmeye de karar verebilirsiniz. Ama bunu uygun şekilde ve kendinize güvenerek yapın. Sakin olun ve kızgınlığınızı ifade ederken kontrollü olun. Kişiye saldırmayın. Sizi üzecek ne yapıldıysa onu belirtin.

Diğer taraftan tepki olarak öfkenizi göstermemeye de karar verebilirsiniz. Daha önce kaç kez öfkenizi tutamayıp, sonradan pişman oldunuz?

10. Bağımlı Haklılığınız varsa, zorluk sırasına göre işlerinizi listeleyin. Başkalarının sizin için yapmasını beklediğiniz şeyleri kolaydan başlayarak üstlenin. Yetkin olduğunuzu kendinize kanıtlayın. Kendinize yeter duruma gelmenizi istiyoruz. Bu nedenle, önce alttaki bağımlılık şemasını ele almalısınız.

Çevrenizde sizinle ilgilenen insanları manipüle etmenin kâr ve zararlarının listesini yapın. Bu durum benlik algınızı nasıl etkiliyor? Çevrenizdeki insanların hayatlarını nasıl etkiliyor?

Nina için avantajları listelemek kolaydı. Her işi diğer insanlar tarafından hallediliyor, daha iyi yapılıyor ve istediği her şeyi alabiliyor. Bu nedenle onun için dezavantajları görmek zordu.

Nina: *Herkesin gerisinde kaldığımı hissediyorum. Benim yaşımın yarısı kadar olan insanların yaptığını bile hâlâ yapamıyorum. Demek istediğim ergenler bile işe gitmeyi ve bir şeyler öğrenmeyi başarabiliyor.*

Bu şemanın sonucu olarak çok büyük bir özsaygı yitimi vardır. Akranlarınızla aynı çizgide gelişme kaydedemiyorsunuz. Bağımlılığınız başkalarına yük oluyor ve size zarar veriyor.

Size sürekli destek olan kişilerden, bunu durdurmaları için yardım isteyin. Şemanıza karşı bu yardımları alın ve dereceli olarak daha fazla sorumluluk üstlenin.

Zorluk derecesi artan görevler alın ve dereceyi gittikçe arttırın. Önce kolay görevlerle başlayın ve en zora doğru ilerleyin. Ustalık ve yetkinlik hissinizi geliştirin.

İki tane şemanız vardır. Bağımlılık ve Haklılık. İkisinin de üstüne gitmelisiniz. Bağımlılık bölümünde de anlatılan değişim tekniklerini takip edin.

Aşağıda, kişilerin yetersiz özdenetimin üstesinden gelmelerine yardım etmek için bazı yönergeler vardır.

TANIDIĞINIZ BİRİNİN SINIR SORUNLARININ ÜSTESİNDEN GELMESİNE YARDIMCI OLMAK

1. Koz olarak kullanacağınız kaynaklarınızı belirleyin. Onun değer verdiği neleriniz var. Ona saygınız? Paranız? İşiniz? Aşkınız?
2. Değişimi sağlamak için ne kadar ileri gitmeyi istiyorsunuz? Partnerinizi terk etmeye razı olur musunuz? Elemanınızı kovabilir misiniz?
3. Haklı kişiye şikayetlerinizi saldırgan olmadan belirtin. Ne hissettiğinizin farkında olup olmadığını sorun? Değişmeye çalışmak için istekli mi?
4. Eğer istekliyse, bu bölümdeki adımları beraber gözden geçirin.
5. Eğer işbirliği yapmıyorsa, ona sonuçlarını anlatın. Negatif sonuçlardan oluşan bir liste yapın. Haklılık şeması olan bu kişi sizinle işbirliğine razı olana kadar bu kozlarınızı kullanın. Değişimin onun için ne kadar zor olduğunu anlamaya ve empati yapmaya çalışın. Ama bu sırada kararlı olun.
6. Bu şemaya sahip olan birinin değişmesinin bazen olanaksız olduğunu unutmayın. Eğer yeterince kozunuz yoksa, büyük olasılıkla başarısız olursunuz. Değişim için ısrar etme kararınızın bedelini ödemeye de hazır olun. Çatışmayı ve olası bir ayrılmayı tetikleyebilecek değişim çabanızın, avantaj ve dezavantajlarını listeleyin. Seçiminizi bilinçli yapın.

Mel ve Nina, haklılık şemasına sahip olduğu halde değişmeyi başarabilen sıradışı kişilerdendi. Onları farklı yapan neydi? Partnerleri kesinlikle nedenlerden biriydi. İkisinin de çok sevdikleri, kendilerini kaybetmeyi göze almış partnerleri vardı. Burada koz, aşktı.

Haklılık şemasına sahip partnerinizin değişmesini beklemeyin. Siz değişmelisiniz. Partnerinizi idare etmeyi öğrenmelisiniz. Haklı partnerinizi idare etmeyi öğrenmek sizin uzmanlaşabileceğiniz bir beceridir. Basit olarak, bu beceri sınır koymaktır. Haklı kişiler narsisttirler. Empatiden yoksun, suçlayıcı ve verdiklerinden daha fazlasına hak sahibi hissederler kendilerini. Hiçbir zaman kendi sınırlarını belirleyemezler. Onların sınırlarını siz belirlemelisiniz.

Tedaviye başladığı zaman Katie, aldatmalarının kendisini ne kadar üzdüğünü gördüğü zaman Mel'in duracağına inanıyordu. Ona acı duyduğunu göstermeye devam etti.

Katie: *Bunu anlayamadım. Onu hiçbir zaman üzmedim. Ben olsam, onu bu acılar içinde görmeye dayanamazdım. Neredeyse intihar edeceğim zamanlar oldu. Canımı ne kadar acıttığını gördüğü halde ilişkilerine devam edebilmesini anlayamıyordum.*

Katie'nin üzüntüsü Mel'i hiçbir zaman durduramayacaktı ve onun da bunu anlaması gerekiyordu. Bunu siz de öğrenmelisiniz. Üzüntünüzün anlaşılmasını beklemek, haklılık şemasına sahip bir kişiyle her zaman yararsızdır.

Bunun yerine sınırları belirlemek gerekir. Elinizdeki bütün kozları kullanın. Eğer terapiye gitmezse onu terk edeceğini söylediği zaman, Katie sınırları belirlemek için kozunu kullanıyordu. Tabii ki, Katie'nin işi burada bitmiyordu. Bu henüz daha başlangıçtı. Terapi boyunca Mel elinden geldiğince değişmekten uzak durmaya çalıştı. Pes etmesi için Katie'yi suçlamaya devam etti.

Katie'nin sürekli kendini ifade etmesi gerekiyordu. "Davranışın kabul edilemez" demeli ve bunda tutarlı olmalıydı. Hayatlarının her alanında sınırlar koymalıydı. "Bir daha beni aldatırsan seni terk ederim" ya da "Kirli çamaşırlarını sepete koymak yerine ortalığa atarsan onları yıkamayacağım" demeliydi. Kendi hayatını yaşamak için Mel'den izin almaktan vazgeçmeliydi. Arkadaşları ile dışarıya çıkmak ya da akşam okuluna gitmek istediğinde Mel'in dediklerine aldırmadan bunu yapmalıydı.

Bu Katie'nin Mel'e acımasız değil, sakin ve kontrollü bir şekilde davranması anlamına geliyordu. Katie çok daha tatlı bir kadın oldu. İlişkide verdikleri ile aldıkları eşitlendikçe kızgınlığı azaldı.

İçten içe Mel de Katie'den sınır koymasını istiyordu. Bunlar onu daha güvende hissettiriyordu. Ayrıca –yine olmasını istediği şekilde– Katie'ye saygı duymaya başlamıştı.

SON SÖZLER

Araştırmalar, danışanlar terapiye geldiklerinde sıkıntıları ne kadar fazla ise, değişme olasılıklarının da o kadar fazla olduğunu gösteriyor. İyiliğiniz için, umarız sıkıntılarınız vardır. Haklılığınızın üstesinden gelmek için bir neden bulmanızı diliyoruz. Bunu yapana kadar, istediğiniz sevgi ve başarıya asla ulaşamayacaksınız.

17

Değişimin Felsefesi

YEDİ TEMEL VARSAYIM

Değişim süreci zorludur. Her gün danışanlarımızın derinlerine işlemiş olan kalıpların üstesinden gelmeye çalışmalarını izliyoruz. Ayrıca, kendimiz de bu büyüme sürecinden geçiyoruz ve bunun arkadaşlarımız ve ailemiz için ne kadar rahatsız edici bir şey olduğunu gözlemliyoruz.

Kendine yardım kitaplarının, bu da dahil olmak üzere, değişimi olduğundan daha kolay gösterdiğini biliyoruz. Keşke sizi büyümenin zorluklarına tam olarak hazırlayabilmenin yolları olsaydı. Değişim düzensiz giden bir süreçtir. Danışanlarımız bize her zaman bununla ilgili "iki adım ileri, bir adım geri" benzetmesini yaparlar. Değişmeye çalışırken karşılaşacağınız birçok engel olacağını bilmelisiniz. Bölüm 5 bunlardan birçoğunun tanımı ve çözüm önerilerini içeriyor.

Değişim yaklaşımımızın altında, birkaç temel varsayımı içeren bir felsefemiz var. Bu inançların doğru olduğunu varsaydığımız zaman değişimin daha kolay olduğunu söylemekten başka, bu inançları kanıtlamamızın bir yolu yok. İlk olarak hepimizin mutlu ve tatmin olmak isteyen bir yanı olduğuna inanıyoruz. Bazen bu süreç kendini gerçekleştirme olarak adlandırılabilir. Bu sağlıklı kendiliğin, yıllarca ihmal, boyun eğicilik, taciz, eleştiri ve diğer başka yıkıcı güçlerin altında kaldığını varsayıyoruz. Değişim süreci, bu sağlıklı tarafın tekrar uyandırılıp, ümit verilmesini içeriyor.

İkinci olarak, tatmin edildiği zaman birçoğumuzu daha mutlu edecek birkaç temel "ihtiyaç" veya isteğimizin olduğunu varsayıyoruz: diğer insanlarla ilişkide olma ve bağlılık hissetme ihtiyacı; bağımsız olma, özerk olma ihtiyacı; arzulanan, yetkin, başarılı, çekici ve değerli olduğunu hissetme ihtiyacı (akranlarımızın arasında "iyi" insan olma; isteğimizi ve hislerimizi başkalarına ifade etme, kendiliğimizi ortaya koyma ihtiyacı; zevk, eğlence ve yaratıcılık ihtiyacı) bizi doyuran ilgi alanlarımızın, hobilerimizin ve aktivitelerimizin olması; ve başkalarına yardım etme, ilgi ve sevgi gösterme ihtiyacı. Bu ihtiyaçları daha ayrıntılı olarak bu bölümde az sonra anlatacağız.

Şema yaklaşımındaki üçüncü temel varsayım ise insanların değişebildiğidir. Bazı insanlar bu sürece biraz daha kuşku ile yaklaşırlar. Onlar, kişiliklerimizin çocukluğun sonlarına doğru oluştuğuna ve hatta genetik yapımızla birlikte çok daha erken dönemlerde oluştuğuna ve yetişkinlikte temel bir kişilik değişiminin olanaksız veya çok düşük bir olasılıkla gerçekleşebileceğine inanırlar. Biz bu fikri çok katı bir şekilde reddediyoruz. Her gün insanların çok temel bir şekilde değiştiğini görüyoruz. Ancak, temel kalıpları değiştirmenin zor olduğunun da farkındayız. Kalıtımsal mizacımızla birlikte, erken dönemdeki ailemiz ve akranlarla olan deneyimlerimiz, değişime karşı çok şiddetli bir güç yaratır. Ancak, çocukluk öykümüz, değişime karşı güçlü engeller üretseler bile değişimi olanaksız kılmazlar. Bu erken güçler ne kadar daha yıkıcı ise, şemaları değiştirmek için o kadar daha çok çalışmamız ve başkalarından o kadar daha fazla destek almamız gerekir.

Dördüncü varsayım, hepimizde değişimi reddeden güçlü eğilimlerimizin olduğudur. Bu inancın önemli etkileri vardır. Bu, bizim bilinçli bir karar almadan, temel şemalarımızı değiştirmemizin pek mümkün olmadığını vurgular. Birçoğumuz otomatik pilotta hareket ederiz. Düşünme, hissetme, ilişki kurma alışkanlıklarımızı hayatımız boyunca tekrar ederiz. Bu örüntüler rahattır ve tanıdıktır. Üzerine düşünülmüş, kararlaştırılmıştır ve bir çaba harcamadıkça bunları değiştirmek pek de

mümkün değildir. Kendiliğinden bir değişimin olacağını beklersek, kesinlikle olmayacaktır. Değiştirmek için niyetli değilsek ve tutarlı bir çaba göstermezsek geçmişin hatalarını, büyükanne ve büyükbabalarımız ile kendi ebeveynimizin mirasını tekrar etmeye mahkumuzdur.

Beşinci varsayım, hepimizin acıdan kaçmak için güçlü eğilimlerimiz vardır. Bu hem iyi hem kötüdür. İyi haber birçoğumuzun bize zevk ve doyum getireceği deneyimlere doğru yöneldiğidir. Kötü haber ise, yüzleşmek bize olgunlaşma getirse bile, acı veren hisler ve durumlarla yüzleşmekten kaçtığımızdır. Acıdan kaçmak, değişimin önündeki en güçlü engellerden biridir. Temel şemaları değiştirmek için, üzüntü, öfke, kaygı, suçluluk ve utanç hissettiren acılı anılar ile yüzleşmeye istekli olmalıyız. Bütün hayatımız boyunca reddedilmekten, başarısız olmaktan veya küçük düşürülmekten korktuğumuz için kaçındığımız durumlarla yüzleşmeliyiz. Bu acı veren anılarla ve tehdit eden durumlarla yüzleşmedikçe, bizi inciten örüntüleri tekrarlamaya mahkumuz. Birçoğumuz acı veren hislerden çekiniriz; birçok kişi bu duygularla yüzleşmek yerine terapiyi bırakmayı tercih eder. Bu hislerden kaçmak için insanlar alkol ya da madde bağımlısı haline gelebilir. Değişmek için acı ile yüzleşmeye kendimizi adamalıyız.

Altıncısı, değişim için gerekli tek bir tekniğin veya yaklaşımın bütün insanlar için başarılı olacağına inanmıyoruz. Çeşitli stratejileri bir araya getiren ve birbirleri ile birleştiren yaklaşımların değişim için en etkili yaklaşımlar olacağına inanıyoruz. Şema yaklaşımını değişim için bilişsel, davranışçı, yaşantısal, içindeki çocuk, psikanalitik ve kişilerarası teknikler üzerine kuruyoruz. Biz birkaç güçlü değişim ajanını bir arada kullandığımız için, bu terapinin, bir veya iki tane müdahale tekniği kullanan terapilerden daha fazla olarak insanlara yardımcı olacağına inanıyoruz. Bir iki model yerine birkaç modeli birarada kullanan yaklaşımlar ve terapistler aramanızı şiddetli bir şekilde tavsiye ediyoruz. Şema yaklaşımımız ile herkese yardım etmeyi beklemesek bile, tek teknikli tedavilerden daha başarılı olmayı umuyoruz.

KİŞİSEL AMAÇ YARATMAK

Değişim ile ilgili en son varsayımımız, kişisel amaç yaratma ihtiyacını içeriyor. Değişim sadece şemaların iyileşmesi değildir. Her birimiz ne olmak istediğimizi ve hayattan ne istediğimizi keşfetmeliyiz. Böyle bir yönlendirmenin, değişim sürecinde çok daha ileriye gitmeden önce yapılması gerektiğinin hayatî önem taşıdığını düşünüyoruz. Şemalarından kurtulmuş görüntünüzün daha ilerisine, sizi doyumlu, mutlu ve kendini gerçekleştirmiş hissetmenizi sağlayacak bir görüntüye bakmanızı istiyoruz.

Pek çoğumuz nereye gittiğimizin farkında olmadan hayatımıza devam ederiz. Bu durum, birçok kişinin orta yaşa veya emekliliğe, niçin hayal kırıklığına uğramış bir şekilde girdiğini açıklar. Çünkü bizi yönlendirecek üst hedeflerimiz hiçbir zaman olmamıştır. Kale direklerinin nerede olduğunu bilmeden futbol oynamaya veya gideceği yönü bilmeden uçağa binmeye benzer bu durum. Her birimizin böyle bir planı olması çok önemlidir. Bu onbir şema hedeflerimize ulaşmadaki engellerdir; ama bir üst düzeyde mutlu olmak için neye ihtiyacımız olduğunu söylemezler. Hayatında belirli hedefler geliştirdiğiniz zaman, oraya ulaşmak için özgül adımları planlamaya başlayabilirsiniz. Değişime stratejik bir şekilde yaklaşmanızı öneriyoruz, rasgele değil.

Kişisel amaç yaratmak için kendi doğal eğilimlerinizi keşfetmelisiniz. Bu eğilimler kendinizi tam hissetmenizi sağlayacak ilgi alanlarınızı, ilişkilerinizi ve aktivitelerinizi içerir. Her kişinin içinden gelen kişisel tercihleri olduğuna inanıyoruz. Olasılıkla, hayatımızda yapabileceğimiz en önemli görev, bu arzuları keşfetmektir. Doğal eğilimlerimizi fark etmemiz için en iyi ipucu duygularımız ve bedensel duyumlarımızdır. Doğal eğilimlerimizi doyuran bir etkinlik yaparsak veya öyle bir ilişkiye girersek kendimizi mutlu hissederiz. Bedenimiz hoşnuttur, zevk ve neşe hissederiz.

Ne yazık ki, birçoğumuz çocukken doğal eğilimlerimizi gözardı edip bizden beklenileni yapmaya göre eğitilmişizdir. Doğamız gereği hassas olsak bile sert olmaya zorlanmışızdır; doğal tercihimiz açıkhava aktivite-

leri olsa bile tıbba yönelmeye zorlanmışızdır; doğamız gereği geleneksel olmasak bile geleneksel olmaya zorlanmışızdır; doğamız gereği heyecanı tercih etsek bile rutin şekilde hareket etmeye zorlanmışızdır.

Ebeveynlerin ve öğretmenlerin iyi niyetle temel doğamızı gözardı etmemiz konusunda bizi nasıl teşvik ettikleri konusunda birçok örnek verebiliriz. Doğal olarak, bencil bir şekilde sadece bizi mutlu eden şeyler ile devam edemeyiz. Toplumun ihtiyaçları ve bizim kişisel doyumlarımız arasında bir denge kurmalıyız. Yaşamanın narsistik bir felsefesini önermiyoruz. Ancak, bazılarımız aşırı eğitilmiş ve aşırı sosyalleştirilmiştir. Başkalarının beklentilerine göre çok fazla yönlendirilmişizdir.

Pek çoğumuz değişim için bu süreci tersine çevirir. Kendimizin ne olduğunu keşfetmeliyiz. Sadece çevremizdeki insanları neyin mutlu edeceğinden bağımsız olarak bizi mutlu edeni bulmalıyız. Doğal olarak, biz sizin adınıza bu hayat görüşünüzü geliştiremeyeceğimiz için, ancak kendinize sorabileceğiniz sorularla sizi yönlendirebiliriz. Bizi mutluluğa götürecek temel ihtiyaçlardan zaten bahsettik (bu, felsefemizdeki ikinci varsayımdı). Şimdi sizinle onların üstünden daha ayrıntılı bir şekilde geçeceğiz.

Değişimin ilk alanı ilişkileri içerir. Hayatınızda istediğiniz bir ilişki için görüşünüz nedir? Diğer insanlarla bağ kurma yollarınızı netleştirin. Yakın ilişkileri ele alın. Ne tür bir yakın ilişki istersiniz? Sizin için en önemlisi nedir; tutku ve romantizm, bir arkadaş, bir aile? Bir eş bulmadaki hedefleriniz nelerdir? Cinsel heyecanla karşılaştırdığınız zaman duygusal yakınlığın önemi nedir?

İlişkiler neredeyse her zaman bir takastır. Akıllı takaslar yapmak çoğumuz için sorundur, çünkü kendi doğal eğilimlerimizden uzağızdır. Çok azımız ihtiyacımız olan her şeyi bize sağlayan eşler buluruz; bu yüzden seçim yapmak zorunda kalırız. Bir eş seçmede sizin için önemli olan nedir? Olursa iyi olur dediğiniz, ancak zorunda kalırsanız onlar olmadan da yapabileceğiniz nitelikler nelerdir? Örneğin, sevdiğiniz ve yakın olduğunuz ama daha az tutku hissettiğiniz birini bulabilir-

siniz. Herkes için doğru olacak ideal bir ilişki kavramına inanmıyoruz. Sizi en iyi hissettirene karar vermelisiniz.

Ne tarz sosyal ilişkiler istiyorsunuz? Ne tür arkadaşlar? Sosyal bir "ortamda" ne kadar katılımcı olmak istiyorsunuz? Başka gruplara kendinizi ne kadar vermek istiyorsunuz? Dinsel ya da spiritüel bir oluşuma, gruba katılmak ister misiniz? Belediye veya okul yönetimlerine katılmak ister misiniz? Destek gruplarına katılmak ister misiniz? İşyerindeki insanlarla ne kadar sosyalleşmek istersiniz? Doğal eğilimlerinizi bir rehber olarak kullanarak bu kararları vermeniz gerekir.

Duygusal Yoksunluk, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanma, Terk edilme ve Sosyal İzolasyon şemaları hayatınızda istediğiniz tür ilişkileri geliştirmekteki en büyün engellerdir. Bu şemaları fethetmek, insanlarla daha derin ve daha tatminkâr bir seviyede ilişki kurmanızı sağlayacaktır. Bu şemalarla savaşmada ilişki üzerine olan görüşünüz sizi yönlendirecektir.

Değişimin ikinci temel alanı ise özerkliktir. Bağımsızlığın sizin için en uygun seviyesi nedir? Doğal olarak, dünyada bağımsızlık ve yetkinlik ile birlikte güçlü bir kendilik algısı ile varolmak istersiniz. Ancak özerklik ve bağlanma arasındaki nasıl bir denge sizi en çok mutlu eder? Bazı kişiler için, zamanlarının çoğunu yalnız geçirmek daha çok haz verir. Diğer kişiler zamanlarının çoğunu yalnız kalmak yerine sosyalleşerek ve ilişki kurarak geçirmekten daha mutlu olurlar.

Özerklik, size sağlıklı ilişkiler bulmanız ve sağlıklı olmayanları terk etmeniz veya onlardan kaçınmanız konusunda özgürlük sağlar. Bir ilişkide kalmak istediğiniz için onunla kalma özgürlüğüne sahipsiniz, ona ihtiyacınız olduğu için değil. Bağımlılık veya Dayanıksızlık şemalarına sahip birçok insan yıkıcı ilişkilerde sıkışıp kaldıklarını hissederler. Ayrılmaktan ve tek başlarına dünyayı keşfetmekten korkarlar. Bu iki şema, sağlıklı seviyede bir özeklik kurmada en büyük engellerdir.

Doğal eğilimlerinizi devam ettirmede özerklik, hayatî bir bileşen-

dir. Kimlik algısı geliştirmeyi içerir. Biricik olarak kendiniz olmakta özgürsünüzdür. Müzisyen, sanatçı, yazar, atlet, mühendis, oyuncu, gezgin, âşık, yuva kuran, bakım veren veya lider olmayı tercih edebilirsiniz ve bu alanlarda ilerleyebilirsiniz. Dünyaya dalıp onu keşfetmekten korkmazsınız. İlişkilerde kendinizi kaybetmez ve kendi hayatınız yerine eşinizin hayatını yaşamazsınız.

Değişimin üçüncü bileşeni özgüvendir. Özerklik gibi, özgüven de bir özgürlük alanı sağlar. Engellenmek yerine, özgürsünüzdür. Kusurluluk ve Başarısızlık şemaları özgüveni kurmadaki engellerdir. Eksiklik ve utanç hisleri sizi aşağı çekerek size sunulan olanaklardan kaçınmanıza veya onları düzgün bir şekilde elinizde tutamamanıza neden olur. Utancınız ağır bir kara bulut gibi sizi sarar ve hareketsiz bırakır – bağ kuramazsınız, kendinizi ifade edemezsiniz, ihtiyaçlarınızı karşılayamazsınız, üstün olamazsınız.

Özgüveninizi arttıran bir yaşam seçmek istersiniz. Kendinizle ilgili iyi hissetmeyi, kendinizi aşırı cezalandırmadan veya kuşkularınız olmadan kabul etmeyi nasıl becerebilirsiniz? Güçlü yanlarınız nelerdir ve onları nasıl geliştirebilirsiniz? Düzeltebileceğiniz zayıflıklarınız nelerdir?

Değişimin dördüncü alanı, benlik konusu ve kendini ifade etmektir. İhtiyaçlarınızın karşılanmasını istemeyi ve hislerinizi ifade etmeyi içerir. Kendiliğinizi savunmak, doğal eğilimlerinizi takip etmenize ve hayattan zevk almanıza izin verir. Hangi şekillerde kendinizi ifade edebilirsiniz? Boyun Eğicilik ve Yüksek Standartlar şemaları benlik konusunun önündeki engellerdir. Boyun eğicilikle, kendi içsel ihtiyaçlarından ve zevklerinden, başkalarından yardım alabilmek veya misillemeden kaçmak için vazgeçiyorsunuz. Yüksek Standartlar ile onay almak, fark edilmek ve eksiklikten kurtulmak için, kendi ihtiyaç ve zevklerinizden vazgeçiyorsunuz. Başarmak ve mükemmeliyetçilik, mutluluk ve hazdan vazgeçmek uğruna, hayatlarınızdaki hedefler haline gelmiştir.

Tutku, yaratıcılık ve oyun oynama ve eğlenme, hayatınızı yaşamaya

değer kılar. Bazen bırakabilmek, hayatınıza heyecan ve zevk katabilmek için önemlidir. Benliğinizi oluşturma ve kendinizi ifade etmeyi ihmal ederseniz, hayat ağır gelir ve çaresizlik hissetmeye başlarsınız. Sizin ve çevrenizdekilerin ihtiyaçları denge halinde değildir. Değişim, kendi temel ihtiyaç ve eğilimlerini, çevrenizdekileri incitmeye gerek duymadan doyuma ulaştırmanıza izin vermekten geçer.

Büyümenin beşinci alanı, başkaları için endişelenmedir. Yaşamın en haz verici yanlarından biri başkalarına vermeyi ve onlarla empati kurmayı öğrenmektir. Haklılık çevrenizdekilere karşı ilgi göstermenizi engelleyecektir. Bir katkıda bulunmak iyi hissettirir. Sosyal olarak katılma, hayırseverlik, çocuk sahibi olma, çocuklara yardım, arkadaşlarına yardım etme – tüm bunlar kendiliğinizden ve sizin bireysel yaşamınızdan çok daha büyük bir şeylerle bağ kurmayı içerir. Dünyaya nasıl katkıda bulunabilirsiniz?

Maneviyat ve dini inanışlar, çevrenizdeki dünyanın bir parçası olarak hissetmenizin önemli bir ögesidir. Çoğu dini ve manevi yaklaşımlar, kendilik ve aile ile ilgilenmenin dar bakış açısından ileri giderek bütün olarak evren ile ilgilenmeye vurgu yaparlar. Dini deneyimlerin birçok biçimi bu ek boyutu ve hazzı sağlar.

Hayat görüşünüzü oluştururken, ayrıntılandırdığımız alanları ele alın. Hayatın hedefleri muhtemelen evrenseldir: Aşk, kendini ifade etme, zevk, özgürlük, maneviyat ve başkalarına verme – bu çoğumuzun istediğidir. Ancak, bu hedefler genellikle çakışır. Örneğin, tutku tutarlılık ile, özerklik yakınlık ile, kendini ifade etme başkalarına olan ilgimiz ile. Öncelikler oluşturmak ve size rahat hissettirecek dengeyi seçmeniz gerekir. Bu daha kapsamlı hedeflerin ögelerini kendinize özgü yolunuzla, kendinize özgü ihtiyaç ve öncelliklerinizle bağlantılı olarak birleştirmenizi öneririz.

EMPATİK YÜZLEŞTİRME

Değişim için kullanabileceğiniz sağlıklı bir araç için biz bir terim geliştirdik: "Empatik yüzleştirme." Değişim için kendinizi sürekli zorlarken, kendinize şefkat gösterin. Birçok kişi yeterince değiştiklerini hissetmedikleri zaman kendilerini çok katı bir şekilde eleştiriyorlar veya kendilerine karşı çok yumuşak olup, kendilerini zor durumdan kurtarmak için bahaneler üretiyorlar.

Durmadan tekrarladığımız gibi değişim süreci zordur. Bütün bunlara rağmen kendinize karşı şefkatli olun. En iyisini yapmak için çabalıyorsunuz. Kendi kısıtlamalarınızın ve kusurlarınızın farkında olun. Şemaların değiştirilmesinin zor olduğunu hatırlayın. Şu anki halinize nasıl geldiğinizi hatırlamanız çok önemlidir. Şemanızın kökenlerini hatırlayın, çocukluktaki halinize empatik yaklaşın.

Ancak, değişim için sorumluluk almak da önemlidir. Çoğu kendine yardım grubu, kişileri değişim için sorumluluk almadan, ebeveynlerinin kurbanları olduğunu hissetmeleri yönünde cesaretlendirdikleri için eleştirilmişlerdir. Biz de bunun ciddi bir risk olduğunu düşünüyoruz. Kendinizle yüzleşmeye devam etmeniz çok önemlidir. Israrcı olun. Değişimi erteleyip durmayın, daha iyi bir zamanı beklemeyin. Değişime başlamak için en iyi zaman şimdidir. Çocukken ne kadar zarar gördüğünüz fark etmez, bu değişim için sorumluluk almamanın bir bahanesi sayılamaz. Çocukluk acısı değişimin niçin bu kadar zor olduğunu ve uzun sürdüğünü açıklar; kişinin yıkıcı örüntülerini değiştirmek için çok çalışmadan bu örüntülerle devam etmesini açıklamaz.

Kendinize karşı dürüst olun. Gerçekle yüzleşmeyi çok önemseyin. Çoğu insan kendilerinin ne olmak istedikleri ve diğer insanların ne olmalarını istedikleri konusunda kendilerini aldatırlar ve illüzyonlara takılır kalırlar. Kendilerinin nasıl olduğu gerçeği ile yüzleşmekte isteksizlerdir – kendi soğuklukları, üzüntüleri, öfkeleri, kaygıları. Durumunuzun gerçekliğine bakın. Kendinizi aldatma, sadece kendinizi yenil-

giye uğratacak şekilde hareket etmenize neden olur ve gerçek ilişkiler yaşamaktan alıkoyar.

Başa çıkabileceğiniz bir düzeyde ve hızda bir değişim ile kendinizi yüzleştirin. Her şeyle bir kerede yüzleşemeyiz. Bu yüzden, şemalarla genellikle yavaş yavaş ama gittikçe artan bir şekilde yüzleşmeliyiz. Gitmek istediğiniz yere ulaşabileceğinize dair inancınız tam olsun. Bu inanç, başarılarınızın arasındaki başarısızlıklar ve hayal kırıklıklarının üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır. Sabırlı olun. Eğer süreklilik sağlarsanız, en sonunda hedefinize ulaşacaksınız.

Ne yazık ki bazı değişimler küçük adımlar ile başarılamayabilir. İnançlarınızı derinden değiştirmek ve yüksek seviyelerde risk gerekebilir. Bazen büyüyebilmek için çok temel değişiklikler yapmamız gerekebilir; bu bir ilişkiyi bitirmek, kariyer değişimi, başka bir şehre taşınma olabilir. Kendi doğal eğilimlerimizi daha fazla farkında vardıkça ve şemalarımızın üstesinden geldikçe, geçmişle ilgili olarak temel ayrılmalar yapmak zorunda kalabiliriz. Yetişkin olarak olmak istediğiniz kişi için, çocukluk örüntülerinin yalancı güveninden sıyrılmanız gerekebilir.

BAŞKALARINDAN YARDIM ALMAK

Tek başına değişmek zordur. Bir destek olduğu zaman, değişmek daha kolaydır. Sizi seven insanların yardımını isteyin. Arkadaşları ve destek veren aile üyelerini de işin içine katın. Onlara ne yapmaya çalıştığınızı anlatın ve yardımlarını isteyin.

Bazen arkadaşlar ve destek olan aile bireyleri sizin kişisel hedeflerinize ulaşmak için akıl hocası veya rol model görevi görebilirler. Rehberlik, fikir ve esin verebilirler. Sizin bazı hedeflerinize ulaşmış kişilerle tanışmak, bu süreci sizin için daha gerçek kılabilir ve değişimin mümkün olduğu konusunda inancınızı arttırabilir.

Arkadaşlar ve destek olan aile üyeleri, sizin olduğunuzdan daha objektif olabilirler. Kanıtları analiz etmenize yardımcı olup, sizi kaçındı-

ğınız işlerle yüzleşmeye itebilirler. Sizi net ve gerçekçi bir şekilde gören kişilerin yardımı olmadan değişmek zor olacaktır, çünkü kendi çarpıtmalarınızı görmekte sorun yaşayabilirsiniz.

Ne yazık ki, aile veya arkadaşlardan yardım istemek bir seçenek olmayabilir. Yakın aile veya arkadaşlarınız olmayabilir veya onlar size yardım edemeyecek kadar rahatsızdırlar. Sıklıkla aile bireyleri değişmeniz için yardım etmek yerine şemalarınızı pekiştirir. Eğer durum buysa, profesyonel yardım almayı düşünün.

Profesyonel birini görmeyi düşünmek için başka durumlar da vardır. Semptomlarınız sizin işlevselliğinizi etkileyecek kadar şiddetli ise, çok uzun süredir sıkışıp kalmışsanız ve nasıl değişeceğinizi bilmiyorsanız, değişim umutsuz gibi gözüküyorsa – bunlar profesyonel yardım almayı düşündürtecek durumlardır. Uzun süreli ilişkinizin bitmesi veya işinizi kaybetmeniz gibi kriz durumlarında profesyonel yardımı düşünmelisiniz; bu zamanlarda desteğe ihtiyacınız vardır ve değişime karşı daha daha kabul edici olabilirsiniz. Duygusal, fiziksel veya cinsel tacizi içeren travmatik bir çocukluğunuz olduysa, yardım almayı düşünün. Son olarak, sorunlarınız yüzünden başka insanları incitiyorsanız, profesyonel yardım almanız kesinlikle gereklidir.

Eğer semptomlarınız ciddi ise, psikiyatrik ilaçlar size yardımcı olabilir. Sözgelimi, çok ciddi bir şekilde depresyonda olabilirsiniz: Kendinizi değersiz hissedersiniz, yeme ve uyku düzeniniz bozulmuştur, yavaşladığınızı hissedersiniz, konsantre olamazsınız, size zevk veren şeylere karşı ilginizi yitirmişsinizdir ve gerçekten normalden daha düşük bir enerjiniz vardır. İntiharı bile düşünüyor olabilirsiniz. Eğer depresyon semptomlarınız, özellikle de intihar düşünceleriniz varsa, hemen profesyonel bir yardıma başvurmalısınız.

Panik ataklar, çeşitli fobiler, obsesif kompulsif semptomlar veya yoğun yaygın anksiyete gibi ciddi endişe semptomlarınız olabilir. Sosyal durumlar sizin için o kadar korkutucudur ki, bu durumlara girmekten kaçınıyor olabilirsiniz; toplumsal ve iş yaşamınıza zarar vererek hıncı-

nı çıkarıyor olabilirsiniz. Eğer bu endişe semptomları sizde de varsa, profesyonel bir yardım almanız önerilir.

Alkol veya madde bağımlısı olabilirsiniz. Geçmişinizden bir şeyin aklınızdan çıkmadığı "travma sonrası stres bozukluğu" yaşıyor olabilirsiniz. Geriye dönüşleriniz veya kabuslarınız olabilir, kendinizi hissizleşmiş ve kopuk hissedebilirsiniz. Bulimia veya anoreksiya gibi ciddi bir yeme bozukluğunuz olabilir. Kilo kaybetmeye karşı arzunuz o kadar yoğundur ki, tıkınırcasına yer ve sonra bir şekilde onları çıkarırsınız veya gittikçe daha az yiyerek tehlikeli olabilecek bir zayıflıkta olabilirsiniz. Eğer bu durumlardan herhangi birinden sıkıntı çekiyorsanız, mutlaka profesyonel yardım almalısınız.

TERAPİST SEÇMEK

Profesyonel yardım almaya karar verdiğiniz zaman ne tarz bir terapist ile görüşeceğiniz konusunda birçok soru ile uğraşmak zorunda kalırsınız. Herkes için doğru olan tek bir cevap yoktur. Dahası, bir terapist seçmek de kendi doğal eğilimlerinizi takip etmenin başka bir örneğidir.

Yeterli referansları olan birini seçmeniz önemlidir. Genel olarak, profesyonel bir terapiste gitmeniz profesyonel olmayan birine gitmenizden daha iyidir. Sonuçta, kendi iyiliğinizi başka birine teslim ediyorsunuz. İyi eğitim almış ve etik kod standartlarına uygun hareket eden birini seçmelisiniz. Bu kişi sizin sorununuz ile ilgili deneyimi olan bir uzman psikolog veya psikiyatrist olacaktır. Bu mesleklerden birini seçerek, yeterli bilgiye, klinik eğitime, etik anlayışa ve topluma karşı sorumluluğa sahip olan bir terapist bulmanız daha kolaydır. Semptomlarınız ne kadar daha ciddiyse, bu mesleklerden biriniz seçmeniz o kadar daha önemlidir.

Ayrıca birçok farklı terapi okulu vardır. Bu bölümün başında belirttiğimiz gibi, sadece bir veya iki yaklaşıma bağlı kalan bir terapist seçmenin genellikle bir hata olduğuna inanıyoruz. En iyi terapistlerin hastanın ihtiyacına göre birkaç tekniği ve stratejiyi birbirine karıştırabilen

olduğuna inanıyoruz. Bu yüzden bütüncül yaklaşan terapistleri tercih etmekteyiz.

Duygusal olarak yakın hissedebileceğiniz bir terapist bulmanız son derece önemlidir. Sizi kabul eden, size sıcak davranan ve sizi güvende hissettiren birini istersiniz. Sizi anlayan ve empatik yaklaşan birini istersiniz. Güvenebileceğiniz ve samimi olan birini istersiniz. Sizinle başa çıkabilecek birini istersiniz – net sınırlar koyan ve yoldan çıktığınız zaman sizi yüzleştiren biri. Sizinle her zaman aynı fikirde olan, sizi iyi hissettiren, soğuk ve mesafeli duran, sizi çok fazla eleştiren veya sizinle çalışırken daha farklı güdüleri olan terapistlere kuşku ile yaklaşın.

Şemanızdan dolayı terapide ortaya çıkan uygunsuz "kimyadan" kaçının. Örneğin, Kusurluluk şemanız varsa, eleştirel "daha üstün" bir terapiste, bu sizin için yıkıcı olsa bile daha fazla ilgi duyabilirsiniz. Sizi seven ve saygı duyan bir terapist sizin için daha iyidir. Eğer sorununuz bağ kuramamak ise soğuk ve mesafeli biri sizin için uygun değildir. İlişki kurmanız için sizi zorlayacak birine ihtiyacınız var. Kimya yaratan bir terapist istemezsiniz, ama sorunlarınız için size iyileştirici bir ortam sağlayacak birini istersiniz.

Bazı açılardan, hiçbir zaman sahip olamadığınız ebeveyniniz gibi olabilen bir terapist istersiniz. Biz buna terapide "kısıtlı ebeveynlik" diyoruz. Terapinin bir tarafı da, çocukluğunuzdaki sorunlara kısmi panzehir sağlamayı içerir. Eğer yeterince bir bakım almadıysanız, terapistiniz size bakım verir. Eğer aşırı derecede eleştirilmişseniz, terapistiniz sizi destekler ve onay verir. Çok fazla size karışan bir ebeveyniniz varsa, terapistiniz sınırlarınıza saygı gösterir. Tacize uğramışsanız terapistiniz sizi sarar ve korur.

Doğal olarak, terapistinizin her zaman eksikliğini çektiğiniz ebeveyninizin yerine tamamıyla geçmesini bekleyemezsiniz. Bu gerçekçi olmaz. Ama yine de haftada bir veya iki saat terapi ile yeterince "kısıtlı yeniden ebeveynlik" alabilirsiniz. Aslında, çok fazla bağımlı olmanız konusunda sizi cesaretlendiren, profesyonel olmayan bir düzeyde des-

tek sözü veren ve psikoterapinin sınırlarını aşan terapistlere karşı uyanık olmanız konusunda sizi şiddetle uyarırız.

Terapistiniz ayrıca zorluk yaşadığınız alanda bir rol model olabilir. Örneğin, çekingen olduğunuz yerde terapistiniz atılgan veya kapandığınız yerde yol gösterici davranabilir. Sorunları çözebileceğiniz etkili yolları görebilmeniz için bir model olabilir.

Ayrıca itibarı olan kendine yardım gruplarına katılmanızı öneririz. AA (Alcoholics Anonymous – Adsız Alkolikler), ACOA (Adult Children of Alcoholics – Alkoliklerin Yetişkin Çocukları), AL-ANON (Alkoliklerin Akrabaları), CODA (Codependent Anonymous), NA (Narcotics Anonymous – Adsız Narkotikler) ve OA (Overeater Anonymous) gibi çok iyi yapılandırılmış ve uluslararası tanınmış On-iki adım programları vardır. Bu gruplar belirli yollarla değişmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.*

Cemaat, tarikatveya benzer "Kült" grupların yapılarının ne olduğunu iyice araştırın ve anlayın. Karizmatik liderleri olan bu gruplar, sizi yeni üye olarak kazanmak ve kendi inançlarına yönlendirmek isteyebilirler. Bazen bu gruplara katılmak veya tamamlamak için para isterler. Kült gruplar, bağımlılık ve boyun eğicilik aşılar. Üyelerinin kendilerini özel hissetmesi sağlanır; sanki başkalarında olmayan bir sırları varmış gibi. Gerçekte, kült grupların üyeleri yetişkinliğin gerekleri ile uğraşmak yerine, çocuk kalma yolunda cesaretlendirilir. Kendi doğal eğilimlerini keşfetmek yerine, liderin koyduğu kuralları takip etmek teşvik edilir. Eğer bir gruba katılmayı düşünüyorsanız ama bu grubun itibarından emin değilseniz, yukarıda bahsedilen ruh sağlığı uzmanlarına danışabilir veya onların saygın meslek örgütlerini arayabilirsiniz.**

Şema yaklaşımı eğitimi almış, sizin alanınızla çalışan bir terapist önerisi istiyorsanız bizimle iletişime geçebilirsiniz. Bizim yaklaşımımı-

---

* Ülkemizde bu gruplardan sadece Adsız Alkolikler grubundan haberdarız. (Çev.n.)

** Ülkemizde Türk Psikologlar Derneği ve Türkiye Psikiyatri Derneği.

zı kullanarak kendi deneyiminizi paylaşmak istiyorsanız (olumlu veya olumsuz), geri-bildiriminiz bizim için önemli olacaktır. Kendi kişisel hikayenizi anlatın. Posta yolu ile doğrudan bir psikolojik yardım sağlayamasak bile, değişim sürecinden geçerken samimi olarak sizi dinlemek isteriz.

Bugüne kadar yüzlerce terapist, verdiğimiz eğitimlere katıldı ve bir kısmı da eğitimlerinin süpervizyon aşamasındalar. Türkiye'nin pek çok yerinde çalışan şema terapistlere ulaşmak için **info@psikonet.com** adresine başvurabilirsiniz.

T.S. Elliot'ın '*Küçük Gidding*'inden bir alıntı yaparak bitirmek istiyoruz:

Araştırmaya devam edeceğiz durmaksızın
Ve sonucu bütün araştırmalarımızın
Ulaşmak olacak o yere başladığımız
Ve bilmek olacak o yeri ilk kez için.

KAYNAKÇA

BECK, Aaron T. (1988). *Love Is Never Enough.* New York: Harper&Row.

BECK, Aaron T. (1976). *Cognitive Theraphy and the Emotional Disorders.* New York: International Universities Press. New York, 1979.

BOWLBY, John (1973). *Seperation: Anxiety and Anger.* (Cilt II *Attachment and Loss*). New York: Basic Books.

BRADSHAW, John (1988). *Healing the Shame That Binds You.* Deerfield Beach, Fla: Health Communicaitons, Inc.

BURNS, David D. (1980). Feeling Good. New York: William Morrow & Company, Inc.

FREUD, Sigmund (1920). *Beyond the Pleasure Principle: The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Cilt 15: 1855). New York: Basic Books, Inc.

HENDRIX, Harville (1988). *Getting the Love You Want.* New York: Henry Holt & Company.

PERLS, Frederick S., HEFFERLINE, R., ve GOODMAN, P. (1969). W.S. Sahakian içinde, *Psychotheraphy and Counseling.* New York: Rand McNally.

WINNICOTT, D.W. (1986). *Home Is Where We Start From.* Reading. Mass.: Addison-Wesley Publishing Conpany Inc.

YOUNG, Weffrey E. (1990). *Cognitive Theraphy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach.* Sarasota, Fla: Professional Resource Exchange, Inc.

HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN

daha cesur, üretken ve doyumlu bir hayat için gerekli araçlar

- **Aşırı vicdan ve hayır diyememek yüzünden kendi ihtiyaçlarınıza sıra gelmiyor mu?..**
- **Terk edilmekten korktuğunuz için ilişkilerde çok mu altta kalıyorsunuz?..**
- **Sağlığınızı kaybetmek, aklınızı kaçırmak, parasız kalmak, uçağa binmek gibi korkularınız yaşam sevincinizi yok mu ediyor?..**
- **Hayatınız, işleri yetiştirmeye çalışmakla mı geçiyor?..**

Tatmin etmeyen ilişkiler, evhamlarla dolu bir hayat, nedensiz yere kendini diğerlerinden aşağı hissetmek... Tüm bunlar, fark etmeden kabul ettiğimiz inanışlarımızı değiştirerek çözülebilir. Bu, kendine zarar verici düşünme ve hissetme kalıplarına "şema" adı verilmektedir. *'Hayatı Yeniden Keşfedin'*, mutluluğa ulaşmanızı engelleyen bu girdaplardan nasıl kurtulacağınızı gösteriyor.

Kişiliğe işlenmiş ve tedavisi zor sorunlar için geliştirilen ve etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış Şema Terapi'nin yaratıcılarından Young ve Klosko, ilaçların yardımı ve uzun süren geleneksel terapilere gerek kalmaksızın, şemalarınızı testler aracılığıyla fark edip, Bilişsel Terapi'nin devrim niteliğindeki ilkeleriyle değiştirmenize yardımcı oluyorlar.

"Young ve Klosko, hem ilişkilerde hem de iş hayatında anlamlı değişimler yapmak için gereken güçlü araçlar geliştirip, toplumun anlayabileceği hale getirerek öncü bir iş yapmışlar..."

Aaron T. Beck (M.D.)





www.psikonet.com